

Управление образования администрации
Советского муниципального района Саратовской области
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения –
средней общеобразовательной школы с. Мечётное
Советского района Саратовской области
в с.Любимово Советского района Саратовской области

413206, Саратовская область, Советский район, с. Любимово, ул. Школьная, д.15.,
т. 8(845-66)6-71-94, E-mail – lubimovo2012@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического
объединения учителей

В.В.Жакина

Протокол № 1 от
«_31_» 08.20 22 г.

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
зам.директора по УР

Н.И.Зайцева

протокол № 2 от
«31 » 08.20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала

Г.А.Король

Приказ №_14_от
« 31» 08. 20 22г.

**Приложение к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»**

**Календарно – тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
4 класс**

Количество часов: 68 ч.

Составитель: Бок Владимир Николаевич
учитель физкультуры

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для составления рабочей программы по физической культуре 1-4 классов являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373)

- Основная образовательная программа начального общего образования

- МБОУ-ООШ с.Любимово

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 класса составлена на основе программы "Физическая культура" 1-4 классы В.И.Лях,

М.: издательство «Просвещение», 2013г;

- Положение о рабочей программе МБОУ-ООШ с.Любимово

- Письмо Минобрнауки России от 28. 10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»

Курс «Физическая культура» изучается со 2 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана попредметной линией учебников В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Москва «Просвещение» 2013 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно-тематический план

4 класс

| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Кол-во контрольных, зачётов | Кол-во практических |
|-------|---|--------------|-----------------------------|---------------------|
| 1. | Знания о физической культуре. | 2 | - | - |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения | 18 | 5 | 15 |
| 3 | Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 3 | 14 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | 4 | 11 |
| 5. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы) | 16 | 3 | 9 |
| | Всего: | 68 | 15 | 49 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе.

| № п/п | № В теме | Тема урока | Домашнее задание | |
|-------|----------------|--|---|--|
| 1 | 1 1-ая чет. | Основы знаний о физ. деят-ти. Подвижные игры. Техника безопасности во время занятий лёг.атлетикой. | Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики. | |
| 2 | 2 | Основные способы закаливания, составление режима дня. Подвижные игры. | комплекс утренней гимнастики. | |
| 3 | 3 | Равномерный бег 5 мин. с последующим ускорением. Игра «Невод». | Равномерный бег с остановками. | |
| 4 | 4 | Равномерный бег 6 мин. с последующим ускорением. Многоскоки. | Развивать выносливость | |
| 5 | 5 | Чередование бега и ходьбы (150м на 100 м.). Игра «Заяц без дома» | Выполнять упр-ия на развитие внимания. | |
| 6 | 6 | Равномерный бег до 5 мин. с последующим ускорением. | Прыжки на скакалках. | |
| 7 | 7 | Равномерный бег до 6 мин. с последующим ускорением. | Прыжки на скакалках. | |
| 8 | 8 | Бег на 1500 м. без учёта времени. | Развивать выносливость. | |
| 9 | 9 | Бег на 1000 м. с учётом времени. | Броски лёгких предметов на дальность. | |
| 10 | 10 | Метание большого теннисного мячей на дальность одной. Игра «Волна». | Выполнять общеразвивающие упражнения. | |

| | | | | |
|----|-------------------|---|--|--|
| 11 | 11 | Метание теннисного мяча на дальность одной рукой. Зачёт. | Выполнять общеразвивающие упражнения. | |
| 12 | 12 | Преодоление полосы препятствия. Эстафеты. Подвижные игры. Многоскоки по 8 шагов с последующим прыжком. | Тренироваться в строевых упр-ях. | |
| 13 | 13 | Беговые упр-я, бег с изменяющимся направлением. Челночный бег 3x10. Игра «Пустое место». | Тренироваться в беговых упр-ях. | |
| 14 | 14 | Беговые упр-я. Бег с прыжками и ускорениями. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». | Тренироваться в беговых упр-ях. | |
| 15 | 15 | Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Зачёт. | Упражняться в прыжках с места и с разбега. | |
| 16 | 16 | Подвижные игры на развитие координации с элементами строевых упражнений . | Выполнять упр-ия на развитие координации движения. | |
| 17 | 17 | Урок-соревнование. Эстафеты. | Знать правила новых подвижных игр. | |
| 18 | 1 2-ая чет. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты в группировке. | Комплекс утренней гимнастики. | |
| 19 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой за головой. | Комплекс упр-ий на развитие гибкости. | |
| 20 | 3 | Перекаты в группировке с последующей опорой за головой. Стойка на лопатках. | Комплекс упр-ий на развитие координации. | |
| 21 | 4 | Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. | Комплекс упр-ий на развитие координации. | |
| 22 | 5 | Акробатические комбинации: седы, перекаты, стойка на лопатках, полуперевороты. | Комплекс упр-ий на развитие гибкости. | |
| 23 | 6 | Акробатические комбинации: седы, перекаты, стойка на лопатках, полуперевороты. | Комплекс упр-ий на развитие брюшного пресса. | |

| | | | | |
|----|---------------|--|---|--|
| 24 | 7 | Акробатические комбинации. Зачёт. | Комплекс упр-ий на развитие брюшного пресса. | |
| 25 | 8 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Танцевальные шаги. | |
| 26 | 9 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Танцевальные шаги. | |
| 27 | 10 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Зачёт. | Упражнения на снятие усталости. | |
| 28 | 11 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте. | Комплекс упр-ий на профилактику плоскостопия. | |
| 29 | 12 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу. | Комплекс упр-ий на профилактику зрения. | |
| 30 | 13 | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Упражнения на снятие усталости. | |
| 31 | 14 | Броски в кольцо двумя руками от груди. Работа в парах. | Комплекс упр-ий на коррекцию осанки. | |
| 32 | 1.3-я Чет. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок. | Комплекс упр-ий для профилактики обморожений. | |
| 33 | 2 | Ступающий шаг без палок. | Комплекс упр-ий для профилактики обморожений. | |
| 34 | 3 | Ступающий шаг с палками. | Комплекс утренней гимнастики. | |
| 35 | 4 | Скользящий шаг без палок. | Ступающий шаг с палками. | |
| 36 | 5 | Скользящий шаг с палками. | Скользящий шаг без палок. | |
| 37 | 6 | Скользящий шаг без палок и с палками. Зачёт. | Скользящий шаг с палками. | |
| 38 | 7 | Повороты переступанием вокруг пяток и носков. | Катание на санках. | |
| 39 | 8 | Повороты переступанием вокруг пяток и носков. | Катание на санках. | |
| 40 | 9 | Подъём ступающим шагом и «лесенкой». | Специальные дыхательные упражнения. | |
| 41 | 10 | Подъём ступающим шагом и «лесенкой». Учёт. | Специальные дыхательные упражнения. | |
| 42 | 11 | Спуски в высокой и низкой стойках. Подъёмы и спуски с небольших склонов. | Прыжки со скакалкой. | |
| 43 | 12 | Спуски в высокой и низкой стойках. Подъёмы и спуски с небольших склонов. | Прыжки со скакалкой. | |
| 44 | 13 | Попеременный двухшажный ход без палок. | Упражнения на снятие усталости. | |

| | | | | |
|----|-------------|--|--|--|
| 45 | 14 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | Упражнения на снятие усталости. | |
| 46 | 15 | Попеременный двухшажный с палками. Зачёт. | Специальные дыхательные упражнения. | |
| 47 | 16 | Передвижение на лыжах до 2-х км. без учёта времени. | Комплекс упр-ий для профилактики обморожений. | |
| 48 | 17 | Передвижение на лыжах 1 км. С учётом времени. Зачёт. | Комплекс упр-ий для профилактики обморожений. | |
| 49 | 18 | Игры на лыжах. | Катание на санках. | |
| 50 | 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техника безопасности во время занятий играми. | Упражнения на развитие реакции. | |
| 51 | 20 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Броски со штрафных линий. | Упражнения на развитие быстроты. | |
| 52 | 1.4-ая чет. | Верхняя и нижняя передача мяча над собой. | Упражнения на развитие ловкости. | |
| 53 | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Зачёт. | Упражнения на развитие ловкости. | |
| 54 | 3 | Нижняя прямая подача. | Комплекс упр-ий на профилактику плоскостопия. | |
| 55 | 4 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах. | Упражнения на снятие усталости. | |
| 56 | 5 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Зачёт. | Упражнения на снятие усталости. | |
| 57 | 6 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в кругу. | Прыжки со скакалкой. | |
| 58 | 7 | Игра в «Мини-баскетбол». Разбор правила игры. | Разбор правила игры. | |
| 59 | 8 | Игра в «Мини-баскетбол». | Специальные дыхательные упражнения. | |
| 60 | 9 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Лазанье по канату. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | |
| 61 | 10 | Лазанье по канату. Зачёт. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | |
| 62 | 11 | Упражнения в висе стоя и лёжа. | Танцевальные шаги. | |
| 63 | 12 | Упражнения в висе стоя и лёжа. | Танцевальные шаги. | |
| 64 | 13 | Техника безопасности во время занятий лёг.атлетикой. Многоскоки. Прыжки в длину с места. | Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные | |

| | | | | |
|----|----|---|---|--|
| | | | препятствия. | |
| 65 | 14 | Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. | Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия. | |
| 66 | 15 | Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега. Зачёт. | Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия. | |
| 67 | 16 | Бег на 1000 м. с учётом времени. | Броски лёгких предметов на дальность. | |
| 68 | 17 | Метание теннисного мяча на дальность одной рукой. Эстафеты. Подвижные игры. | Выполнять общеразвивающие упражнения. | |