

Рабочая программа по физкультуре для 4 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО, Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012, Учебник: Лях В.И. Физическая культура Просвещение, 2012

Тематическое планирование уроков физкультуры для 4 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержание	Требования к уроку
Легкая атлетика				
1	Инструктаж по Т.Б. Техника высокого старта, техника старта с опорой на одну руку.	1	Т.Б на уроках л\а - закрепить технику высокого старта -учить технике старта с опорой на одну руку -бег до 2мин. - контрольное троеборье	Изучить построением и технику высокого старта.
2	Бег по прямой, Техника старта с опорой на одну руку.	1	Инструктаж по технике безопасности закрепить технику старта с опорой на одну РУКУ- -совершенствовать технику высокого старта -развитие выносливости(бег до 4мин.)	Знать технику бега по прямой.
3	Подвижные игры Игры «Аист и лягушка», «Акса-Таук».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
4	Бег на короткие дистанции 30 м	1	Основы знаний "Старт", "Финиш" ОРУ в трех колоннах Бег с захлестыванием голени назад, обучение прыжкам Продолжение обучения бегу на короткие (30м) дистанции с произвольного старта	Учить технике бега по дистанции, прыжку в длину с места.
5	Прыжки в длину с места.	1	Медленный бег до 1,5 мин, повторение бега с захлестыванием голени, ОРУ в трех колоннах Обучение прыжкам в длину	Знать технику прыжка с места
6	Подвижные игры. Игры «Акса-таук».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость

				быстрое принятие решения
7	Метание малого мяча.	1	КПФ по бегу на 30м Обучение метанию малого мяча с места Бег до 2мин	Изучить технику метания мяча.
8	Низкий старт	1	Основы знаний: д/з по ФК Знакомство с низким стартом, бег 30м Продолжение обучения метанию левой и правой рукой Бег до 2-3мин	Знать технику метания мяча, прыжок в длину с места.
9	Игры «Гнездо черепахи», «Укради знамя».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
10	Бег на выносливость до 5 мин	1	Учить выполнению строевых команд "Смирно!", "Вольно" Бег на выносливость до 5 мин Учет по метанию мяча Игра "День и ночь"	Знать технику бега на выносливость.
11	Бег на выносливость до 7 мин	1	Совершенствование выносливости и темпа бега до 4 мин	Знать построение в шеренгу, колонну по одному. Технику бега, соблюдение правильной осанки.
12	Игры «Баг-чал», «Укради знамя».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
13	Спортивные игры . Подбрасывание и ловля мяча в парах	1	ОРУ с большим мячом Учить подбрасыванию и ловле мяча Эстафеты с большим мячом	Знать технику ловли мяча в парах.
14	Спортивные игры Передача мяча от груди в парах.	1	Строевые упражнения Бег с изменением направления "Змейкой"; ОРУ с большим мячом, учить передаче мяча от груди.	Знать технику передачи мяча.
15	Подвижные игры. Игры «Прядки по-американски», «Баг- чал».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
16	Спортивные игры Метание большого мяча по	1	Основы знаний УГГ, значение, условия	Знать технику метания мяча по

	горизонтали		выполнения; Строевые упражнения Ходьба с изменением направления движения; Прыжки в длину с места; метание большого мяча по горизонтали.	горизонтали.
17	Челночный бег	1	Разучивание челночного бега; КФП по прыжкам в длину с места;	Знать технику челночного бега.
18	Подвижные игры. Игры «Калабаса», «Прятки по – американски».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
19	Челночный бег; многоскоки	1	Повторение комплекса УГГ без предмета; Продолжение обучения челночному бегу; Обучение многоскокам;	.Знать технику челночного бега, многоскоки.
20	Спортивные игры Ведение мяча правой и левой рукой	1	ОРУ, обучение ведения мяча правой и левой рукой.	Знать технику ведения мяча.
21	Подвижные игры. Игры «»Бег с платком», «Калабаса».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
22	Спортивные игры Ведение мяча правой и левой рукой	1	Повторение поворотов переступанием, ходьбы и бега приставными шагами; ОРУ, совершенствование ведение мяча.	Знать технику ведения мяча.
23	Спортивные игры Броски мяча рукой от плеча с места.	1	Совершенствование ходьбы, поворотов и бега приставными шагами; Броски мяча рукой от плеча с места.	Знать технику бросков мяча от плеча.
24	Подвижные игры. Игры «Дай платочек», «Бег с платком».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
25	Спортивные игры Броски мяча двумя руками в кольцо	1	ОРУ, броски мяча двумя руками в кольцо	Знать технику бросков.
26	Спортивные игры Броски мяча двумя руками в кольцо	1	ОРУ, броски мяча двумя руками в кольцо	Знать технику бросков
27	Подвижные игры. Игры «Булава», «Дай платочек».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость

				быстрое принятие решения
Гимнастика				
28	Стойка на лопатках с последующим перекатом вперед	1	Техника безопасности ОРУ; Учить перекату вперед в упор присев после стойки на лопатках с согнутыми ногами; Совершенствование приземления после прыжков с высоты;	Изучить упражнения в равновесии.
29	Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-180	1	Строевые упражнения; ОРУ со скакалкой; Продолжение обучения стойке на лопатках с согнутыми ногами; Учить прыжкам с высоты;	Знать технику прыжка с высоты.
30	Подвижные игры. Игры «Акса-таук».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
31	Кувырок в сторону	1	ОРУ; Учить кувырку в сторону; КПФ на гибкость;	Техника кувырка
32	Упражнения на равновесие	1	ОРУ на гимнастических скамейках; Обучение упражнениям в равновесии (ходьба на носках, в приседе); Учить упору лежа на скамейке; Игра «перестрелка»	Знать упражнения на равновесия.
33	Подвижные игры. Игры «Белая палочка», «Булова».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
34	Прыжки через короткую скакалку.	1	Повторить перестроения из одной шеренги в Две; Учить правильному переносу скамеек и провести ОРУ на скамейках; Продолжение обучения упражнениям в равновесии; Продолжить обучение упору лежа на скамейке;	Выполнять тест по прыжкам через скакалку.

			Эстафеты с гимнастическими скамейками Прыжки через короткую скакалку.	
35	Прыжки через длинную скакалку.	1	Эстафеты со скамейкой; прыжки через длинную скакалку.	Выполнять тест по прыжкам через скакалку.
36	Подвижные игры. Игры «Акса-таук».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
37	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами с переходом на гимнастическую скамейку.	1	Строевые упражнения: переступания; Лазание по гимнастической стенке приставными шагами с переходом на гимнастическую скамейку.	Знать технику лазания на гимнастической стенке.
38	Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку.	1	Строевые упражнения: переступания; Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку	Знать упражнения на развитие выносливости
39	Подвижные игры. Игры «Пунипуни», «Белая палочка».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
40	. Вис согнув ноги, поднимание ног в висе	1	Повторить построение из колонны по одному в колонну по два; ОРУ; Учить висам: согнув ноги поднимание ног Продолжение обучения прыжкам через длинную скакалку; Игра "Перестрелка"	Знать упражнения на развитие силовых качеств.
41	. Подтягивание в висе	1	Ходьба с изменением положения рук через каждые 4 счета; ОРУ; Продолжение обучения висам; Учить прыжкам через скакалку; Игра "Рыбаки и рыбки"	Знать упражнения на развитие выносливости
42	Подвижные игры. Игры «Биляша», «Пунипуни».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения

43	Спортивные игры Движение с мячом и передача.	1	Движение с мячом и передача мяча. Напоминание о приобретении лыжного инвентаря;	Совершенствовать технику передача мяча двумя руками от груди.
44	Лазанье по канату с захватом каната между коленями	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, Лазанье по канату с захватом каната между коленям	Знать технику лазанья по канату.
45	Подвижные игры. Игры «Рыбаки в неводе», «Биляша».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
46	Лазанье по канату в три приема.	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, Лазанье по канату в три приема.	Знать технику лазанья по канату.
47	Спортивные игры Игра «Перестрелка»	1	ОРУ, Игра «Перестрелка»	Уметь играть.
48	Подвижные игры. Игры «Бирки», «Рыбаки в неводе».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
Лыжная подготовка				
49	Повороты	1	Повторить строевые упражнения. Команды: "Лыжи взять", "Лыжи положить", надевание лыж; ОРУ без лыж в круге; Учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж; Повторить ступающий шаг; Передвижение по лыжне до 600м	Знать повороты лыжника.
50	Повороты	1	Повторить строевые упражнения; ОРУ в двух шеренгах; Провести подводящие упражнения для скользящего шага без лыж, работа рук; Познакомить со скользящим шагом; продолжить обучение поворотам переступанием; Передвижение по лыжне медленном темпе до 700м	Знать повороты лыжника

51	Игры «Большая кошка», «Бирки».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
52	Скользкий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 500 - 700м; Эстафета на лыжах	Знать технику скользящего шага.
53	Скользкий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 600-800м; Игра "Быстрый лыжник"	Знать технику скользящего шага.
54	Подвижные игры. Игры «Лошадка», «Большая кошка».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
55	Попеременный двухшажный ход	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Обучение попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебной лыжне, чередуя способы: 20м - ступающий шаг, 20м - скользящий шаг; Передвижение по лыжне до 900м; Эстафета на лыжах	Знать технику Попеременного двухшажного хода
56	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение по лыжне до 1000м; Контроль поворотов у Уг класса;	Знать технику попеременного двухшажного хода
57	Подвижные игры. Игры «Охотничий мяч», «Лошадка».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
58	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение по лыжне до 1000м; Контроль поворотов у Уг класса;	Знать технику попеременного двухшажного хода
59	Подъем в горку «Елочкой»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой"; прохождение дистанции 500м на время;	Знать подъем на горку «елочкой»
60	Подвижные игры. Игры «Аист и лягушка»,	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость,

	«Охотничий мяч».			выносливость быстрое принятие решения
61	Подъем и спуск с горки	1	Строевые упражнения; Скользкий шаг; Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки;	Знать технику подъемов и спусков.
62	Спуск с горки в низкой стойке.	1	Учить спуску с горки в низкой стойке; Повтор подъема в горку "елочкой";	Знать технику подъемов и спусков.
63	Подвижные игры. Игры «Поймай хвост дракона», «Аист и лягушка».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
64	Подъем ступающим шагом	1	Повтор построения с лыжами в руках; Совершенствование техники скольжения; Учить подъему ступающим шагом; Повтор поворотов переступанием; Игра "У кого лучше"	Знать технику подъемов и спусков.
65	Техника подъема и спуска.	1	Спуск со склона без палок; Совершенствование низкой стойки во время спуска; Эстафета с передачей палок	Знать технику подъемов и спусков.
66	Подвижные игры. Игры «Игра в мяч», «Поймай хвост дракона».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
67	Свободное катание с горки	1	Свободное катание с горки;	Знать технику подъемов и спусков.
68	Подъем «лесенкой»	1	Подъем «лесенкой»	Знать технику подъема «лесенкой».
69	Подвижные игры. Игры « Игра в мяч», «Ловля олений».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
70	Подъем «лесенкой»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки; подъем «лесенкой»	Знать технику подъема «лесенкой».
71	Торможение «Плугом»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на	Знать технику торможении

			горку "елочкой", спуск с горки; подъем «лесенкой», торможение «Плугом»	«Плугом»
72	Подвижные игры. Игры «Охотничий мяч», «Игра в мяч».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
73	Торможение «Плугом»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки; подъем «лесенкой», торможение «Плугом»	Знать технику торможении «Плугом»
Легкая атлетика				
74	Прыжки в высоту	1	Ходьба с различными заданиями вдоль разных сторон площадки; Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	Знать технику прыжков в высоту.
75	Подвижные игры. Игры на выбор.	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
76	Прыжки в высоту	1	Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	Знать технику прыжков в высоту.
77	Прыжки в высоту	1	Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	Знать технику прыжков в высоту.
78	Подвижные игры. Игры «Рыбаки и рыбки», «Игра в мяч».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения

Легкая атлетика				
79	Спортивные игры Ведение мяча	1	Учить ведению мяча шагом;	Знать передачу мяча от груди.
80	Прыжки в длину	1	Разучить комплекс упражнений из исходных положений сидя и лежа на полу; Совершенствование ведения мяча в движении; Техника прыжка в длину с места; Тренировка на сгибание и разгибание рук	Уметь поднимать туловища за 30сек.
81	Подвижные игры. Игры «Акса-таук», «Аист и лягушка».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
82	Прыжки в длину	1	Совершенствование движений руками и ногами в прыжках в длину;	Уметь выполнять прыжки через длинную скакалку.
83	Бег	1	ОРУ; Повторение техники прыжка в длину с места; КПФ по челночному бегу 3*10; Игра на выбор	Изучить технику высокого старта.
84	Подвижные игры. Игры «Бег с платком», «Дай платочек».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
85	Метание мяча	1	Ходьба, медленный бег, перестройка из одной шеренги в две; Наклоны вперед из положения сидя на полу; Учить технике метания мяча; Учет по прыжкам в длину с места; Игра "Перестрелка"	Знать технику высокого старта.
86	Метание мяча	1	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега; Повторение метания мяча на дальность с места; КПФ по прыжкам в длину с места; Встречная эстафета с этапом 30м; Игра на выбор	Знать упражнения на гибкость
87	Подвижные игры. Игры «Игра в мяч», «Булава».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость,

				выносливость быстрое принятие решения
88	Бег до 30 метров с высокого старта	1	Совершенствовать умение быстрого перестроения в шеренгу и колонну; ОРУ; Учить бегу на скорость 30м; Игра "Третий лишний"	Знать прыжок в длину с разбега.
89	Бег до 30 метров с высокого старта	1	ОРУ; Бег на скорость 30м; КПФ по метанию мяча; Игра "Третий лишний"	Уметь выполнять тесты по бегу на 30 м.
90	Подвижные игры. Игры «Охотничий мяч», «Поймай хвост дракона».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
91	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ без предмета; Учить шестиминутному бегу; Бег до 4 - 5 минут; Игры на выбор	Знать технику метания мяча.
92	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ; Бег в медленном темпе до 5,5 минут; Игра "Перестрелка"	Уметь выполнять тесты по метанию мяча.
93	Подвижные игры. Игры «Рыбаки в неводе», «Игра в мяч».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
94	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ; Учет по шестиминутному бегу; Эстафета с бегом	Уметь выполнять тесты по бегу на 1000 м.
95	Двигательные действия	1	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта»	Знать правила игры.
96	Подвижные игры. Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
97	Спортивные игры. Игра в футбол	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ. Игра в футбол	Изучение правил игры.
98	ОФК- Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки в длину.	1	Комплекс ОРУ. Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки	Оценка уровня физической подготовленности.

			в длину.	
99	Подвижные игры. Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения
100	ОФК- Бег с переходом на ходьбу на 1500 м.	1	Комплекс ОРУ. Бег с переходом на ходьбу на 1500 м.	Оценка уровня физической подготовленности
101	Спортивные игры. Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Подведение итогов.
102	Подвижные игры. Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения

Тематический план 4 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	68
	Физическое совершенствование:	
	– гимнастика с основами акробатики	12
	– легкая атлетика	26
	– лыжные гонки	17
	– подвижные и спортивные игры	13
	Вариативная часть	34
	1) подвижные игры.	

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

