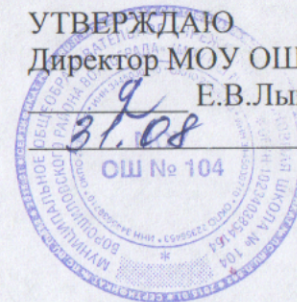


РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
протокол № 1
31.08.2018 2018г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Дышаева
31.08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ОШ № 104
Е.В. Лымарь
31.08 2018г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №104»
Ворошиловского района Волгограда

Рабочая программа
учебного курса (дисциплины)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 4 класса

Составитель рабочей программы: учитель Т.В. Лутовинова

2018-2019 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1.	Ходьба и бег (5 ч)	1.Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на * скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2.		2.Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3.		3.Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
4.		4.Комплексный					
5.		5.Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0- 5,5-6,0 е.; Д.: 5,2-5,7-6,0 е.; 60 м: м.: 10,0 е.; д.: 10,5 с.		
6.	Прыжки (3 ч)	1.Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		

			скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств				
7.		2.Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
8.		3.Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
9.	Метание мяча (3 ч)	1.Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
10.		2.Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
11.		3.Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Окотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток три попадания)		
12.	Бег по пере-сеченной местности (11 ч)	1.Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега ~ и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -- 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		

13.		2.Комплексный	Равномерный бег (6 Мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
14.		3.Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
15.		4.Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
16.		5.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
17.		6.Комплексный					
18.		7.Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
19.		8.Комплексный					
20.		9.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
21.		10.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
22.		11.Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени		
23.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	1.Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		

24		2.Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
25.		3.Комплексный					
26.		4.Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно), Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
27.		5.Комплексный					
28.		6.Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов		
29.		Висы (6 ч)	1.Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	
30.	2.Комплексный						
31.	3.Комплексный		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий		
32.	4.Комплексный						
33.	5.Комплексный		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

34.		6.Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2		
35.	Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	1.Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
36.		2.Комплексный					
37		3.Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
38.		4.Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
39.		5.Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами».	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
40.	6.Учетный	Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка техники лазания по канату				
41.	Подвижные игры (18 н)	1.Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
42.		2.Комплексный					
43.		3.Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
44.		4.Комплексный					

45		5.Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
46		6.Комплексный						
47.		7.Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц-сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			
48.		8.Комплексный						
49.		9.Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий			
50		10.Комплексный						
51.		11.Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий			
52.		12.Комплексный						
53.		13.Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий			
54.		14.Комплексный						
55.		15.Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий			
56.		16.Комплексный						
57.		17.Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий			
58.		18.Комплексный						
59.		Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)	1.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
60.			2.Комплексный					
61.			3.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	4.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
63.	5.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных Способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
64.	6.Комплексный					
65.	7.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
66.	8.Комплексный					
67.	9.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
68.	10.Комплексный					
69.	11.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
70.	12.Совершенствования					
71.	13.Совершенствования			Текущий		
72.	14.Комплексный					
73.	15.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
74.	16.Совершенствования					
75.	17.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

76.	ч	18.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
77.		19.Совершенствования					
78.		20.Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
79.		21.Совершенствования					
80		22.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
81		23.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
82.		24.Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
83.	Бег по пересеченной местности (10 ч)	1.Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м; ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		

84.		2.Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
85.		3.Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег — 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
86.		4.Комплексный					
87.		5.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
88.		6.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
89.		7.Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
90.		8.Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
91.		9.Комплексный					
92.		10.Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени		
93.	Бег и ходьба (4 ч)	1.Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
94.		2.Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
95.		3.Комплексный					

96.		4.Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0—5,5-6,0 с.; д.: 5,2—5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.		
97.	Прыжки (3 ч)	1.Комплексный	Прыжок н длину способом «согнув ноги». Гройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
98		2.Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств				
99.		3.Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
100.	Метание мяча (3 ч)	1.Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
101.		2.Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
102.		3.Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Гросок мяча на дальность. Игра «Гуси-леб~ди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти. попыток три попадания)		

Высота | Если по результату (30-60 м) Круговая эстафета

Высота | правильно выполнить основную

20 м