

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

Керим - Керимова И.В.  
(подпись)

«29» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы №106



Субочева Т.В.  
(подпись)  
«29» августа 2017 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На 2017, 2018 учебный год

Предмет Физической культура

Класс 4 «А», «Б», «В»

Преподаватель Алишма Наталья Владимировна  
(Фамилия, Имя, Отчество)

Квалификационная категория высшая

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой курса «Физической культуры»  
4-4 классов, М.С. Мещукова, Л.Н. Новикова, (название и авторы программы)  
УМК «Маста Заман»

Рекомендованной (утвержденной) Министерством образования и науки РР  
(кем рекомендована, утверждена программа, когда)

Учебники:  
Автор М.С. Мещукова, Л.Н. Новикова  
Название «Физическая культура 4 класс»  
Издательство И.И.И., Астрахань  
Год издания 2016

Рассмотрен на заседании методического объединения присутствием  
естественно-научного цикла

Протокол № 1 от «17» августа 2017 г.

Председатель методического объединения О.И.И. Кареева О.Т.

**Тематическое планирование**  
 по предмету **«Физическая культура»**, Т.С.Лисцкая  
**(Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов Т.С.Лисцкая, Л.А.Новикова),**  
**(Москва: «Астрель», 2011г.)**  
полное название, автор, сроки реализации

Класс **4 «А», «Б», «В»**

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (24 ч.)</b>				
1.	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.			Самоконтроль, наблюдение учителем
2.	История развития физической культуры в России в 17-19 вв.			Наблюдение учителем
3.	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
4.	Бег с высоким подниманием бедра.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.			Самоконтроль
6.	Челночный бег 3x10 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
7.	Положение – «низкий старт».			Самоконтроль
8.	Бег на 30 м.			Контроль
9.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».			Самоконтроль
10.	Прыжок на двух ногах через скакалку, вращая ее назад.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
11.	Равномерный медленный бег до 800 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

12.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.			Индивидуальный
13.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.			Самоконтроль
14.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.			Самоконтроль
15.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			Индивидуальный
16.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая ее назад.			Индивидуальный
17.	Броски набивного мяча ( 1кг.) от груди на дальность.			Самоконтроль
18.	Броски набивного мяча ( 1кг.) от груди на дальность.			Самоконтроль
19.	Преодоление препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
20.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Парный
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
22.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
23.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
24.	Подвижные игры.			Наблюдение учителем
<b>Гимнастика с основами акробатики (24 ч.)</b>				
25.	Правила поведения на уроках гимнастики. ТБ.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
26.	Кувырок вперед.			Самоконтроль
27.	Лазание по канату в три приема.			Самоконтроль
28.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
29.	Вис согнувшись.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
30.	«Мост» из положения лежа на спине.			Наблюдение учителем
31.	Вис углом.			Наблюдение учителем
32.	Комплекс ритмической гимнастики.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

33.	Кувырок назад.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
34.	Перелезание через препятствие (высота 100 см.)			Самоконтроль
35.	Вис на согнутых руках.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
36.	Переползание по -пластунски.			Наблюдение учителем
37.	Переползание по -пластунски.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
38.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
39.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
40.	Комбинация из элементов акробатики.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
41.	Комбинация из элементов акробатики.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
42.	Полоса препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
43.	Полоса препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
44.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
45.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
46.	Подвижные игры.			Наблюдение учителем
47.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
48.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.)</b>				
49.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. ТБ.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

50.	Повторение поворотов переступанием на месте.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
51.	Поворот переступанием в движении.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
53.	Спуск в основной стойке.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
54.	Спуск в низкой стойке.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
55.	Одновременный двухшажный ход.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
56.	Равномерное передвижение по дистанции.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
57.	Подъем «елочкой».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
58.	Равномерное передвижение по дистанции.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
59.	Торможение «упором».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
60.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
61.	Спуски и подъемы изученными способами.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
62.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
63.	Спуски и подъемы изученными способами.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
64.	Равномерное передвижение.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
65.	Равномерное передвижение.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
66.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.			Групповой
67.	Равномерное передвижение.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

68.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>Подвижные игры и легкая атлетика (34 ч.)</b>				
69.	Предупреждение травматизма во время занятий. ТБ.			Наблюдение учителем
70.	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.			Самоконтроль
71.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
72.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
73.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
74.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
75.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
76.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
77.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
78.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
79.	Бег из различных исходных положений.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
80.	Бег из различных исходных положений.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
81.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
82.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
83.	Метание малого мяча на дальность.			Самоконтроль
84.	Броски набивного мяча (1 кг.) из-за головы на дальность.			Наблюдение учителем
85.	Броски набивного мяча (1 кг.) снизу вперед-вверх.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

86.	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
87.	Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом.			Наблюдение учителем
88.	Ведение баскетбольного мяча бегом с остановкой.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
89.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».			Самоконтроль
90.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
91.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
92.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
93.	Ведение футбольного мяча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
94.	Ведение футбольного мяча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
95.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
96.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
97.	Бег на 30 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
98.	Челночный бег 3x10 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
99.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Взаимоконтроль.
100.	Подвижные игры и эстафеты.			Взаимоконтроль.
101.	Подвижные игры и эстафеты.			Взаимоконтроль.
102.	Подвижные игры и эстафеты.			Взаимоконтроль.