**ЧОУ Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2017 г. Приказ № 67/16

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**4 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

«Отличник физической культуры и спорта»,

Учитель высшей категории

Клин, 2017г.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура» 4 класс составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* Примерной программы основного общего образования по физической культуре (Москва, «Просвещение», 2016г.);
* Планируемых результатов начального общего образования;
* Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М. «Просвещение», 2016 г.

Данная программа ориентирована на использование учебников: «Физическая культура. 1-4 классы.» В.И.Лях.- М.: Просвещение,2016.

**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 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
|  |  |  | 4 |
|  | **Базовая часть** |  |  |  | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре |  |  |  | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  |  |  | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) |  |  |  | 16  16  16  14 |
|  | **Вариативная часть**  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) |  |  |  | 34 |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | |  | **Тема урока** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Дата** | | | | | | |
| **По плану** | | **Факт** | | | | |
|  | | **Легкая атлетика 11 часов** | | | | |  | | | | |
| 1. | |  | Организационно- методические требования на уроках ФК. Ходьба и бег |  | 01.09-10.09 | |  | | | | |
| 2. | | Тестирование бега на 30 м.. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета» |  | 01.09-10.09 | |  | | | | |
| 3. | | Ходьба и бег  Игра «Кот и мыши». |  | 01.09-10.09 | |  | | | | |
| 4. | | Ходьба и бег. Тестирование на 30, 60 м.  Игра «невод». |  | 11.09-17.09 | |  | | | | |
| 5. | | Прыжки в длину с разбега.  Игра «Зайцы в огороде». |  | 11.09-17.09 | |  | | | | |
| 6. | | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву» |  | 11.09-17.09 | |  | | | | |
| 7. | | Прыжки в высоту с места. |  | 18.09-24.09 | |  | | | | |
| 8. | | Прыжки в высоту с разбега. Эстафета. |  | 18.09-24.09 | |  | | | | |
| 9. | | Метание теннисного мяча  Игра «Невод» |  | 18.09-24.09 | |  | | | | |
| 10. | | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Невод» |  | 25.09-10.10 | |  | | | | |
| 11. | | Метание на точность. Игра «Невод» |  | 25.09-01.10 | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 12 | |  | Бег по пересеченной местности |  | | 25.09-01.10 | | | |  | |
| 13 | | Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше». |  | | 02.10-08.10 | | | |  | |
| 14 | | Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше». |  | | 02.10-08.10 | | | |  | |
| 15 | | Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний». |  | | 02.10-08.10 | | | |  | |
| 16 | | Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний». |  | | 09.10-15.10 | | | |  | |
| 17 | | Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь». |  | | 09.10-15.10 | | | |  | |
| 18 | | Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь». |  | | 09.10-15.10 | | | |  | |
| 19 | | Бег по пересеченной местности. Игра «На буксире» |  | | 16.10-22.10 | | | |  | |
| 20 | | Бег по пересеченной местности. Игра «На буксире» |  | | 16.10-22.10 | | | |  | |
| 21 | | Бег по пересеченной местности. Тестирование. Игра «Охотники и зайцы» |  | | 16.10-22.10 | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 22 |  | | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Кувырок вперед, кувырок назад. |  | | 23.10-29.10 | | | |  | |
| 23 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии |  | | 23.10-29.10 | | | |  | |
| 24 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Игра « Что изменилось». |  | | 23.10-29.10 | | |  | | |
| 25 | Акробатика. Мост. Строевые упражнения. Игра «Вышибалы» |  | | 30.10-12.11 | | |  | | |
| 26 | Отжимание. Подъем туловища из положения «лежа на спине» Игра «Вышибалы» |  | | 30.10-12.11 | | |  | | |
| 27 | Отжимание. Подъем туловища из положения «лежа на спине» Игра «Вышибалы» |  | | 30.10-12.11 | | |  | | |
| 28 | Отжимание. Подъем туловища из положения «лежа на спине» Игра «Вышибалы» |  | | 13.11-19.11 | | |  | | |
| 29 | Отжимание. Подъем туловища из положения «лежа на спине» Игра «Вышибалы» |  | | 13.11-19.11 | | |  | | |
| 30 | Гимнастика. Висы .Игра «Посадка картофеля». |  | | 13.11-19.11 | | |  | | |
| 31 | Гимнастика. Висы. Игра «Посадка картофеля». |  | | 20.11-26.11 | | |  | | |
| 32 | Гимнастика. Висы. Игра «Посадка картофеля». Эстафеты. |  | | 20.11-26.11 | | |  | | |
| 33 | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. . Игра «Кованы, раскованы». |  | | 20.11-26.11 | | |  | | |
| 34 | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. . Игра «Кованы, раскованы». |  | | 27.11-30.11 | | |  | | |
| 35 | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. . Игра «Кованы, раскованы». |  | | 27.11-30.11 | | |  | | |
| 36 | Лазанье по канату в два приема. Игра «Кованы, раскованы». |  | | 27.11-30.11 | | |  | | |
| 37 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке . Игра «Прокати быстрее мяч». |  | | 01.12-10.12 | | |  | | |
| 38 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Игра «Прокати быстрее мяч» |  | | 01.12-10.12 | | |  | | |
| 39 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Игра «Прокати быстрее мяч» |  | | 01.12-10.12 | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 40 |  | | Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры :«Пустое место», «Белые медведи». |  | | 11.12-17.12 | | |  | | |
| 41 | Броски мяча в парах на точность. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». |  | | 11.12-17.12 | | |  | | |
| 42 | Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». |  | | 11.12-17.12 | | |  | | |
| 43 | Упражнения с мячом и с обручами. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты» |  | | 18.12-24.12 | | |  | | |
| 44 | Ведение мяча. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты» |  | | 18.12-24.12 | | |  | | |
| 45 | Ведение мяча. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты» |  | | 18.12-24.12 | | |  | | |
| 46 | Подвижные игры: Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». |  | | 25.12-29.12 | |  | | | |
| 47 | Тестирование ведения мяча. Подвижные игры: Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». |  | | 25.12-29.12 | |  | | | |
| 48 | Тестирование метания мяча. Подвижные игры:«Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами» |  | | 25.12-29.12 | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 49 |  | | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах |  | | 09.01-14.01 | | | | |  |
| 50 | Учет навыков спуска со склона. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью |  | | 09.01-14.01 | | | | |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход с палками. П/игра «Не задень» |  | | 09.01-14.01 | | | | |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. П. игра «Не задень» |  | | 15.01-21.01 | | | | |  |
| 53 | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. (п/и «Шире шаг», |  | | 15.01-21.01 | | | | |  |
| 54 | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. (п/и «Шире шаг») |  | | 15.01-21.01 | | | | |  |
| 55 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой» (п/и «Шире шаг») |  | | 22.01-28.01 | | | | |  |
| 56 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»  (п/и «Шире шаг») |  | | 22.01-28.01 | | | | |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. (п/и «Два мороза»). |  | | 22.01-28.01 | | | | |  |
| 58 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. П/и «Быстрый лыжник»; |  | | 29.01-04.02 | | | | |  |
| 59 | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности |  | | 29.01-04.02 | | | | |  |
| 60 | Совершенствование техники передвижения на лыжах (п/и «Быстрый лыжник»), |  | | 29.01-04.02 | | | | |  |
| 61 | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом |  | | 05.02-11.02 | | | | |  |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. П/и «Быстрый лыжник». |  | | 05.02-11.02 | | | | |  |
| 63 | Совершенствование техники передвижения на лыжах . П/и «Быстрый лыжник». |  | | 05.02-11.02 | | | | |  |
| 64 | Совершенствование техники передвижения на лыжах . П/и «Быстрый лыжник». |  | | 19.02-28.02 | | | | |  |
| 65 | Совершенствование техники передвижения на лыжах П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой».. |  | | 19.02-28.02 | | | | |  |
| 66 | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности |  | | 19.02-28.02 | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| 67 |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. |  | | 01.03-11.03 | | | | |  |
| 68 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол |  | | 01.03-11.03 | | | | |  |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. |  | | 01.03-11.03 | | | | |  |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола. . Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». |  | | 12.03-18.03 | | | | |  |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол |  | | 12.03-18.03 | | | | |  |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. |  | | 12.03-18.03 | | | | |  |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол |  | | 19.03-25.03 | | | | |  |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты. Игра « перестрелка». Игра в мини-баскетбол |  | | 19.03-25.03 | | | | |  |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбол. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. |  | | 19.03-25.03 | | | | |  |
| 76 |  | | Подвижные игры на основе баскетбола . Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. |  | | 26.03-01.04 | | | | |  |
| 77 |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. |  | | 26.03-01.04 | | | | |  |
|  |  | |  | | | | | | | |  |
| 78 |  | | Подвижные игры ОРУ. Игры: «Хищник в море», «Соколиный бой». |  | | 26.03-01.04 | | | | |  |
| 79 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Хищник в море», «Соколиный бой». |  | | 02.04-08.04 | | | | |  |
| 80 | Подвижные игры ОРУ. Игры: «Хищник в море», «Соколиный бой». |  | | 02.04-08.04 | | | | |  |
| 81 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Перетягивание на палках», «Один лишний». |  | | 02.04-08.04 | | | | |  |
| 82 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Перетягивание на палках», «Один лишний». |  | | 16.04-22.04 | | | | |  |
| 83 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Перетягивание на палках», «Один лишний». |  | | 16.04-22.04 | | | | |  |
| 84 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Ястреб и утки», «Кого вам?». |  | | 16.04-22.04 | | | | |  |
| 85 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Ястреб и утки», «Кого вам?». |  | | 23.04-29.04 | | | | |  |
| 86 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Ястреб и утки», «Кого вам?». |  | | 23.04-29.04 | | | | |  |
| 87 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Летучая мышь» |  | | 23.04-29.04 | | | | |  |
| 88 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Летучая мышь» |  | | 30.04-06.05 | | | | |  |
| 90 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Рыбки», «Летучая мышь» |  | | 30.04-06.05 | | | | |  |
| 91 | Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Сокол и лиса», «Луна и солнце» |  | | 30.04-06.05 | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| 92 |  | | Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше» |  | | 07.05-13.05 | | | | |  |
| 93 | Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше» |  | | 07.05-13.05 | | | | |  |
| 94 | Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь» |  | | 14.05-20.05 | | | | |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Игра «на буксире». |  | | 14.05-20.05 | | | | |  |
| 96 | Бег по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |  | | 14.05-20.05 | | | | |  |
|  |  | | | | | | | | | | |
| 97 |  | | Бег и ходьба. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». |  | | 21.05-27.05 | | | | |  |
| 98 | Бег и ходьба. Круговая эстафета. Игра «Невод». |  | | 21.05-27.05 | | | | |  |
| 99 | Прыжки в длину. Игра «Волк во рву» |  | | 21.05-27.05 | | | | |  |
| 100 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» |  | | 28.05-31.05 | | | | |  |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность и точность. Игра «Невод» |  | | 28.05-31.05 | | | | |  |
| 102 | Метание в горизонтальную цель. Обобщающий урок  Игра «Гуси-лебеди» |  | | 28.05-31.05 | | | | |  |

**СПИСОК УЧАЩИХСЯ**

**4 КЛАССА**

**ПРАВОСЛАВНОЙ ГИМНАЗИИ «СОФИЯ»**

**НА 2017-2018 УЧ. ГОД**

**Классный руководитель: Москаленко О.Н.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата рождения** | **Группа здоровья** | **Роспись учащегося по мерам безопасности на уроках физкультуры.** |
|  | Ананьева Анна Олеговна | 09.10.2007 | Основная |  |
|  | Бродецкий Павел Тарасович | 07.07.2007 | Основная |  |
|  | Горовский Александр Александрович | 19.04.2007 | Основная |  |
|  | Денисюк Серафима Олеговна | 01.08.2007 | Основная |  |
|  | Ковалёв Серафим Игоревич | 11.02.2007 | Основная |  |
|  | Костин Николай Дмитриевич | 27.10.2006 | Основная |  |
|  | Москвичев Иван Николаевич | 04.10.2007 | Подготовительная |  |
|  | Склифасовская Алина Юрьевна | 24.05.2007 | Основная |  |
|  | Стемплевский Иван Евгеньевич | 05.07.2007 | Основная |  |
|  | Татаркин Кирилл Александрович | 07.06.2006 | Основная |  |
|  | Тихонова Анна Михайловна | 11.03.2007 | Основная |  |
|  | Угарова Ульяна Александровна | 06.08.2007 | Основная |  |
|  | Филиппова Варвара Алексеевна | 27.04.2007 | Основная |  |
|  | Холодков Антон Олегович | 12.09.2007 | Основная |  |
|  | Хренова Ольга Алексеевна | 18.11.2007 | Основная |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

ШМО учителей эстетического цикла, Зам. директора по УВР

технологий, физкультуры, ОБЖ \_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина Протокол заседания

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_