

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Согласовано**  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Гапоненко Е.Ю.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Утверждено**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Богомаз С.И.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

# ***Рабочая программа*** ***по физической культуре*** для **4** класса

Учитель ***Петрова Татьяна Григорьевна***

Количество часов в 1 полугодии:	48
Всего:	102
В неделю:	3

***Программа составлена на основе:***

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерных программ Министерства образования и науки РФ;
- комплексной программы по физическому воспитанию для 1 – 11 классов. / сост. В. И. Лях, А.А.Зданевич, / Москва. Просвещение. 2012г.
- материалов авторского учебно-методического комплекта для 1-4 классов. В. И. Лях, А.А.Зданевич, / Москва. Просвещение. 2012г.

**Учебник:**

В. И. Лях, А.А.Зданевич, «Физическое воспитание» (1-4 класс) –М. Просвещение, 2012г.

# Планируемые результаты обучения

## 1. Личностные результаты:

- освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 2. Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## 3. Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса «Физическая культура».

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. К 11 – 12 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазанье, акробатике и т. д. Одна из главных задач становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения, дифференцирование силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей учащихся. Углубление знаний по личной гигиене, влияние занятий физическими упражнениями на основе системы организма (дыхание, кровообращение центральной нервной системы, обмен веществ, на развитие волевых и нравственных качеств.

### Знания о физической культуре.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### Физическое совершенствование.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов		
			Учебных	Контрольных	Резервных
<b>Раздел 1. Правила безопасного поведения и техники безопасности – 4 час.</b>					
1.	01.09	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи	1		
2.	02.09	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно». Перестроение из колонны по 1, по 3. по 4	1		
3.	06.09	Удерживание тела в висячем положении на перекладине прыжки в длину с места, подвижные игры	1		
4.	08.09	Бег 500 метров, теория: «Дневник самоконтроля». Обучение измерению пульса	1		
<b>Раздел 2. Организация команды и приемы строевых упражнений - 4 час.</b>					
5.	09.09	Передвижения в колонне с поворотами. Повороты кругом. Расчет по порядку	1		
6.	13.09	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры	1		
7.	15.09	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры	1		
8.	16.09	Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения), подвижные игры	1		
<b>Раздел 3. Организационные приемы и навыки ходьбы – 8 час.</b>					
9.	20.09	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Теория: «Органы кровообращения, эмоции»	1		
10.	22.09	Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры	1		
11.	23.09	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	1		
12.	27.09	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры	1		
13.	29.09	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом	1		
14.	30.09	Теория: «Закаливание и его значение»	1		
15.	04.10	Бег 60 метров с максимальной скоростью (2-3 повторения)	1		
16.	06.10	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков)	1		
<b>Раздел 4. Организационные приемы и навыки прыжков – 11 час.</b>					
17.	07.10	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков)	1		

		прыжков)			
18..	11.10	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков) с окном	1		
19.	13.10	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу	1		
20.	14.10	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу	1		
21.	18.10	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу	1		
22.	20.10	Преодоление бегом препятствий(3,4,5 препятствий)	1		
23.	21.10	Теория: «Древнегреческие Олимпийские игры»	1		
24.	25.10	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега	1		
25.	27.10	Подвижные игры: «Точная передача», «Не давай мяч водящему»	1		
26.	28.10	Остановка мяча и удары на точность	1		
27.	08.11	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		

**Раздел 5. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью – 6 час.**

28.	10.11	Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	1		
29.	11.11	Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	1		
30.	15.11	Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	1		
31.	17.11	Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	1		
32.	18.11	«Борьба за мяч»	1		
33.	22.11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя	1		

**Раздел 6. Организационные приемы и навыки прыжков – 7 час.**

34.	24.11	Прыжки в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов	1		
35.	25.11	Прыжок в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов	1		
36.	29.11	Прыжок в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов	1		



37.	01.12	Прыжок в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов	1		
38.	02.12	Прыжок в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов	1		
39.	06.12	Теория: «Организация физического воспитания в стране»	1		
40.	08.12	Челночный бег 3*10 м	1		
<b>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения (скорость) – 6 час.</b>					
41.	09.12	Челночный бег 3*10 м	1		
42.	13.12	Челночный бег 3*10 м	1		
43.	15.12	Челночный бег 3*10 м	1		
44.	16.12	Бег с ускорением 10-15 метров	1		
45.	20.12	Техника передвижений остановок, стоек, поворотов (совершенствование)	1		
46.	22.12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры	1		
<b>Раздел 8. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью – 10 час.</b>					
47.	23.12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры	1		
48.	27.12	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
49.	10.01	Игра «Выстрел в небо»	1		
50.	12.01	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната	1		
51.	13.01	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната	1		
52.	17.01	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг). Теория: «Оказание первой помощи»	1		
53.	19.01	Совершенствование игры «Мяч с четырех сторон»	1		
54.	20.01	Совершенствование игры «Мяч с четырех сторон»	1		
55.	24.01	Оказание первой помощи, контроль ЧСС, ведение индивидуальной карты	1		
56.	26.01	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики)	1		
<b>Раздел 9. Общеразвивающие упражнения (гибкость) – 12 час.</b>					
57.	27.01	Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой, сгибание туловища в стойке	1		

58.	31.01	Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой, сгибание туловища в стойке	1		
59.	02.02	Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой, сгибание туловища в стойке	1		
60.	03.02	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой	1		
61.	07.02	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой	1		
62.	09.02	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	1		
63.	10.02	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	1		
64.	14.02	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	1		
65.	16.02	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	1		
66.	17.02	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты	1		
67.	21.02	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты	1		
68.	28.02	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты	1		
<b>Раздел 10. Общеразвивающие упражнения (координация, скорость) – 8 час.</b>					
69.	02.03	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа», прыжки, сидя на месте	1		
70.	03.03	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа», прыжки, сидя на месте	1		
71.	07.03	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1		
72.	09.03	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1		
73.	10.03	Прыжки по разметкам в полуприседе приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	1		
74.	14.03	Прыжки по разметкам в полуприседе приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	1		
75.	16.03	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением	1		
76.	17.03	Переноска партнера в парах, прыжковые	1		

		упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением			
<b>Раздел 11. Двигательные действия и навыки - 12 час.</b>					
77.	21.03	Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках	1		
78.	23.03	Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках	1		
79.	24.03	Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках	1		
80.	04.04	2 кувырка вперед, 2 назад и перекатом, стойка на лопатках	1		
81.	06.04	2 кувырка вперед, 2 назад и перекатом, стойка на лопатках	1		
82.	07.04	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1		
83.	11.04	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1		
84.	13.04	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1		
85.	14.04	У козла в упор вперед	1		
86.	18.04	Изучение самостраховок кувырком	1		
87.	20.04	Административная контрольная работа. Сдача нормативов.		1	
88.	21.04	Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге	1		
<b>Раздел 12. Общеразвивающие упражнения (координация) – 14 час.</b>					
89.	25.04	Ходьба по гимн. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках на 90, на 180	1		
90.	27.04	Ходьба по гимн. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках на 90, на 180	1		
91.	28.04	Ходьба по гимн. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках на 90, на 180	1		
92.	02.05	Ходьба по гимн. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках на 90, на 180	1		
93.	04.05	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	1		

94.	05.05	Перетягивание каната. Подвижные игры	1		
95.	11.05	Совершенствование эстафетного бега в спортзале	1		
96.	12.05	Комбинации из различных эстафет	1		
97.	16.05	Игра «Мяч с четырех сторон»	1		
98.	18.05	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»	1		
99.	19.05	Эстафеты с преодолением препятствий	1		
100.	23.05	Метание м/мяча в цель с 7 метров	1		
101.	25.05	Равномерный бег до 10 мин	1		
102.		Резервный урок			1
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
			<b>102</b>		

\* На освоение рабочей программы отводится **102 часа в год (3 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для спортивных соревнований, эстафет, творческих заданий, выполнения проектных работ. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.