Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицко - Урайская основная общеобразовательная школа»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	« Утверждено»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____ Артамонова Л.С.	_____ Речкалова Н.В.	_____ Мухаммаджанов Р.М.
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.	28.08.2017г.	Приказ № 42 од от 29.08.2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 4-го класса

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1, от «29» августа , 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

- федерального государственного стандарта начального общего образования;
- авторской программыа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич)

Программа адресована учащимся 4-х классов общеобразовательных школ.
Рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цели курса: укрепление здоровья, улучшение осанки, стопы, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, овладение школой движений, развитие координационных способностей, выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение школой движений; развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,

работоспособность и развитие двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности, предпочтительные методы и формы обучения:

- **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Формы контроля ЗУНов учащихся:

- -текущий;

- - зачёт;
- -тренировочные упражнения;
- -фронтальный, индивидуальный, поточный зачёт
- -тестирование;
- -оценка техники выполнения;

Формы организации учебного процесса:

- -Вводный
- -Комплексный
- -Учётный
- -Изучение нового материала
- - Комбинированный
- -Совершенствование ЗУН

Для реализации программного содержания используется учебник:
Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2005.

Содержание тем учебного курса

Количество часов на изучение программы 102
Количество часов в неделю 3

Основные содержательные линии рабочей программы представлены следующими разделами (темами):
Основы знаний о физической культуре ---------- в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр---------- 30ч.

Гимнастика с элементами акробатики---------- 21ч.
Легкоатлетические упражнения---------- 21ч.
Лыжная подготовка---------- 30ч.
Итого ---------- 102ч.

Вариативная часть распределена следующим образом:
Подвижные игры с элементами спортивных игр----------12ч.
Гимнастика с элементами акробатики---------- 3ч.
Лыжная подготовка---------- 9ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу 4 класса обучающиеся должны знать:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле. и направленности воздействий на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 х 10 *м,* с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по триместрам с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы

Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культурой;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения, и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень			Уровень		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высо-кий
				Для мальчиков			Для девочек		

1	Скорость	Бег 30м/сек	10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и мене е
2	Координ ация	Челночный бег 3х10м/сек	10	9,0 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и мене е
3	Скоростн о-силовые	Прыжки в длину с места (см)	10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и боле е
4	Выносли -вость	6-ти минутный бег	10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и боле е
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10	2	4-6 и более	+8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и боле е
6	Сила	Подтягива ние на перекладин е из виса (кол-во раз)На низкой – из	10	1	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	18 и боле е

		виса лёжа							

Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

1. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
2. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»

Всего 102 часа (3 раза в неделю)

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Домашнее задание	Дата		Коррекция
				План	Факт	
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)						
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	Комплекс утренней гимнастики			
2	2	Ходьба и бег. Тестирование	Комплекс утренней гимнастики			
3	3	Мониторинг	Равномерный бег			
4	4	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	Прыжки со скакалкой			
5	5	Высокий старт. Учет	Равномерный бег			
6	6	Прыжки в длину с разбега	Прыжки со скакалкой			
7	7	Челночный бег. Учет	Прыжки со скакалкой			

8	8	Метание мяча с места на точность, на дальность. Учет.	Броски легких предметов на дальность и цель			
9	9	Многоскоки	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки			
10	10	Равномерный бег до 6-8 мин	Равномерный бег			
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)						
11	1	Техника безопасности во время занятий играми	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
12	2	Ведение мяча на месте и в движении	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия			
13	3	Ведение мяча с изменением направления	Комплекс упражнений на профилактику зрения			
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Упражнения на снятие усталости			
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	Приемы саморегуляции, связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы			
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу	Специальные дыхательные упражнения			
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)			
18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	Упражнения на развитие реакции			
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча	Упражнения на развитие быстроты			

20	10	Верхняя передача мяча над собой	Упражнения на развитие ловкости			
21	11	Нижняя передача мяча над собой	Комплекс утренней гимнастики			
22	12	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
23	13	Нижняя прямая подача	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия			
24	14	Верхняя передача мяча в парах	Комплекс упражнений на профилактику зрения			
25	15	Нижняя передача мяча в парах	Упражнения на снятие усталости			
26	16	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Прыжки со скакалкой			
27	17	Верхняя и нижняя передача в кругу	Комплекс утренней гимнастики			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)						
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	Комплекс упражнений на развитие гибкости			
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Комплекс упражнений на развитие гибкости			
30	3	Лазанье по канату в три приема	Комплекс упражнений на развитие координации			
31	4	Кувырок назад, кувырок вперед	Комплекс упражнений на развитие координации			
32	5	Перелазание через препятствия	Приседания на одной ноге			
33	6	Лазанье по канату в три	Приседания на одной			

		приема	ноге			
34	7	Кувырок назад, кувырок вперед	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса			
35	8	Висы на гимнастической стенке	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса			
36	9	Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
37	10	Лазанье по канату в три приема.Учет.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
38	11	Висы и упоры	Танцевальные шаги			
39	12	Мост с помощью и самостоятельно	Танцевальные шаги			
40	13	Акробатическая комбинация	Акробатические упражнения			
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Прыжки со скакалкой			
42	15	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	Прыжки со скакалкой			
43	16	Упражнения на разновысоких брусьях	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
44	17	Акробатическая комбинация. Учет.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
45	18	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия			
46	19	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	Комплекс упражнений на профилактику зрения			
47	20	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом	Упражнения на снятие усталости			

		бревне.Учет.				
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	Прыжки со скакалкой			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)						
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Комплекс утренней гимнастики			
50	2	Скользящий шаг без палок	Комплекс упражнений для профилактики обморожений			
51	3	Скользящий шаг с палками	Комплекс упражнений для профилактики обморожений			
52	4	Повороты переступанием	Ступающий шаг без палок и с палками			
53	5	Скользящий шаг с палками	Скользящий шаг без палок и с палками			
54	6	Скользящий шаг с палками Учет	Скользящий шаг без палок и с палками			
55	7	Подъем ступающим шагом	Подъемы и спуски с небольших склонов			
56	8	Повороты переступанием в движении	Подъемы и спуски с небольших склонов			
57	9	Повороты переступанием в движении	Катание на санках			
58	10	Спуски с пологих склонов	Катание на санках			
59	11	Попеременный двухшажный ход	Специальные дыхательные упражнения			
60	12	Попеременный двухшажный ход	Специальные дыхательные упражнения			

61	13	Спуски с пологих склонов	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)			
62	14	Торможение «плугом». Учет.	Прыжки со скакалкой			
63	15	Попеременный двухшажный ход	Прыжки со скакалкой			
64	16	Спуски с пологих склонов	Упражнения на снятие усталости			
65	17	Попеременный двухшажный ход	Упражнения на снятие усталости			
66	18	Торможение упором. Учет.	Комплекс упражнений на профилактику зрения			
67	19	Подъем «лесенкой»	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия			
68	20	Попеременный двухшажный ход	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
69	21	Подъем «ёлочкой»	Приемы саморегуляции, связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы			
70	22	Подъем «ёлочкой». Учет.	Специальные дыхательные упражнения			
71	23	Повороты переступанием в движении. Учет	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)			
72	24	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прыжки со скакалкой			
73	25	Спуски с пологих склонов	Прыжки со скакалкой			
74	26	Прохождение дистанции до 2,5 км	Ступающий шаг без палок и с палками			

75	27	Повороты переступанием в движении. Учет.	Скользящий шаг без палок и с палками			
76	28	Прохождение дистанции до 2,5 км	Комплекс упражнений на развитие силы			
77	29	Спуски с пологих склонов	Передвижение на лыжах до 1,5 км			
78	30	Прохождение дистанции до 2,5 км. Учет.	Передвижение на лыжах до 1,5 км			
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 часов)						
79	1	Техника безопасности во время занятий играми	Ведение мяча на месте			
80	2	Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте			
81	3	Ведение мяча с изменением направления	Ловля и передача мяча на месте			
82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия			
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	Комплекс упражнений на профилактику зрения			
85	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Верхняя передача мяча над собой			
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	Нижняя передача мяча над собой			
87	9	Нижняя прямая подача. Учет.	Нижняя передача мяча над собой			
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Приемы саморегуляции, связанные с умениями напрягать и расслаблять			

			мышцы			
89	11	Учебная игра в «Пионербол»	Специальные дыхательные упражнения			
90	12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)			
91	13	Учебная игра в «Пионербол»	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки			
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)						
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия			
93	2	Прыжки в высоту с разбега	Прыжки со скакалкой			
94	3	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	Метание в горизонтальную цель			
95	4	Прыжки в высоту с разбега.Учет.	Метания в горизонтальную цель			
96	5	Метание мяча на дальность	Броски легких предметов на дальность и цель			
97	6	Метание мяча на дальность Учет	Равномерный бег			
98	7	Прыжки в длину с разбега Учет	Равномерный бег			
99	8	Медленный бег до 5 мин	Специальные дыхательные упражнения			
100	9	Бег 1500 м без учета времени Учет	Равномерный бег			
101	10	Тестирование	Комплекс упражнений на профилактику			

			плоскостопия			
102	11	Мониторинг	Равномерный бег			

Перечень учебно-методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Поурочные планы. М.В. Видякин. «Учитель-АСТ», 2004 г.
3. Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько, «ВАКО», Москва, 2008 год.
4. Ж. «Начальная школа»
5. Ж. «Начальная школа плюс до и после…»

Список литературы

1.Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002 г.

2.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

3.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

1.