

Беловская основная общеобразовательная школа,
филиал МКОУ «Яланская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена»
на заседании
педсовета
Протокол № 1
от «29» августа 2017г

«Утверждаю»
директор школы


Файзуллина Н.И.

Приказ № 169 от 29.08. 2017г



Рабочая программа по предмету Физическая культура

4 класс

Составитель: Файзуллина Ф.З
учитель физкультуры I
квалификационной категории

2017/18 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник *научится:*

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
выполнять прыжок в длину с места и с разбега ,
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
выполнять комплексы ритмической гимнастики,
выполнять подтягивание на перекладине;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «упором»,
выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Выпускник *получит возможность научиться:*

*определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
определять способы регулирования физической нагрузки;*

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики;

*самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
играть в спортивные игры по упрощённым правилам.*

демонстрировать 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

2.Содержание учебного предмета

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика – 26ч

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п.

Встречная эстафета. Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки» «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

Игры «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.

Игры: «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком».

Гимнастика с основами акробатики -21ч

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Лыжные гонки -23ч

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски и подъемы с горки. Прохождение дистанции.

Подвижные игры -32ч

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отведенные на усвоение каждой части**

№ урока	Тема урока	Кол - во часов
I –я четверть – 24ч		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры, на спортплощадке. Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег. Бег с ускорением	1
3	Ходьба и бег. Бег с ускорением	1
4	Ходьба и бег. Бег с ускорением	1
5	Челночный бег 3/10м. Прыжок в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
7	Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег 3/10м	1
8	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1
9	Метание малого мяча. Эстафеты с предметами	1
10	Метание малого мяча. Упражнение на гибкость	1
11	Метание малого мяча. Эстафеты с предметами	1
12	Метание малого мяча	1
13	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий.	1
14	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий.	1
15	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега	1
16	Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча. Передачи по кругу.	1
17	Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча. Передачи по кругу	1
18	Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча. Передачи по кругу.	1
19	Броски мяча двумя руками на месте. Эстафеты	1
20	Броски мяча двумя руками на месте. Эстафеты	1
21	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафеты	1
22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
23	Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Прыжки со скакалкой	1
24	Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.	1
II - я четверть -24ч		
25	Упражнения со скакалками. Эстафеты со скакалками	
26	Упражнения со скакалками. Эстафеты со скакалками	1
27	ОРУ в виде игры. Подвижные игры	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты вперед и назад	1
29	Строевые упражнения. Перекаты вперед и назад	1
30	Строевые упражнения. Перекаты вперед и назад	1
31	Строевые упражнения. Перекаты вперед и назад	1
32	Кувырок вперед из упора присев	1
33	Кувырок вперед из упора присев	1
34	Стойка на лопатках. Упражнения для развития силы	1
35	Стойка на лопатках. Упражнения для развития силы	1
36	Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке	1
37	Стойка на лопатках.	1
38	Мост лежа. Вращение обруча	1
39	Мост лежа. Вращение обруча	1
40	Мост лежа. Вращение обруча	1
41	Мост лежа. Вращение обруча	1
42	Опорный прыжок на горку матов. Упражнения со скакалкой	1
43	Опорный прыжок на горку матов. Упражнения со скакалкой	1

44	Опорный прыжок на горку матов. Упражнения со скакалкой	1
45	Опорный прыжок на горку матов. Упражнения со скакалкой	1
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
47	Ступающий и скользящий шаг	1
48	Ступающий и скользящий шаг	1
III –я четверть - 30 ч		
49	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1
50	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1
51	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1
52	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
53	Совершенствование подъемов и спусков в средней стойке с палками.	1
54	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками.	1
55	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками.	1
56	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками.	1
57	Прохождение дистанции 1 км	1
58	Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками. Спуск в низкой стойке	1
59	Подъемы и спуски с горки Попеременный двухшажный ход	1
60	Подъемы и спуски с горки Попеременный двухшажный ход	1
61	Подъемы и спуски Попеременный двухшажный ход	1
62	Подъемы и спуски Попеременный двухшажный ход	1
63	Подъем и спуск под уклон. Передвижение по лыжне	1
64	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Попеременный двухшажный ход	1
65	Передвижение по лыжне изученными ходами	1
66	Передвижение по лыжне изученными ходами	1
67	Ходьба по равнине «ёлочкой». Передвижение по лыжне	1
68	Игры на лыжах, эстафеты	1
69	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
70	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
71	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
72	Ловля мяча на месте и передача мяча снизу. Бросок мяча снизу	1
73	Ловля мяча на месте и передача мяча снизу. Бросок мяча снизу	1
74	Ловля мяча на месте и передача мяча снизу. Бросок мяча снизу	1
75	Ловля мяча на месте и передача мяча снизу. Бросок мяча снизу	
76	Ведение на месте правой и левой рукой	1
77	Ведение на месте правой и левой рукой	1
78	Подвижные игры	1
IV –я четверть -24ч		
79	Ведение мяча в ходьбе и беге	1
80	Ведение мяча в ходьбе и беге	1
81	Ведение мяча в движении	1
82	Ведение мяча в движении	1
83	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1
84	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1
85	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1
86	Бег в чередовании с ходьбой	1
87	Бег в чередовании с ходьбой	1
88	Бег в чередовании с ходьбой	1
89	ОРУ. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча	1
90	ОРУ. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча	1

91	ОРУ. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча	1
92	Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки»	1
93	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	1
94	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	1
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта, подтягивания на перекладине	1
96	Тестирование челночного бега 3/10м Тест на гибкость	1
97	Бег по пересеченной местности	1
98	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
99	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
100	ОРУ. Игра «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля» Эстафеты	1
101	ОРУ. Игра «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля» Эстафеты	1
102	Подвижные игры по выбору детей	1