**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Старохалиловская начальная общеобразовательная школа»**

**Гайский городской округ оренбургская область**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на педагогическом совете**  **Протокол №**  **от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** |  | **«Утверждаю»**  **заведующий МБОУ**  **«Старохалиловская НОШ»»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

***физическая культура***

***4 класс***

***на 2017-2018 учебный год***

***УМК «Школа России» автор В.И. Лях А.А. Зданевич***

*Составитель:*

Суярбаева Алиса Хамидулловна

учитель по физической культуре

**2017– 2018 уч. год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана и составлена в соответствии с требованиями «Федерального компонента государственного стандарта общего образования», на основе Программы начального общего образования и на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач****:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• 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 физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• Требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»,

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• Примерной программе начального общего образования;

• Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч**,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Согласно учебному плану МБОУ «Старохалиловская НОШ» на изучение физической культуры отводится: **в 4 - 102 ч.** Изменения объёма количества часов на изучение тем программы внесены в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Ценностные ориентиры**

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 учетом требований ее 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Содержание учебного предмета**

**4 класс.**

**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. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. 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**

***Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: 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; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика(21 ч.)***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.* *Стартовое ускорение.* *Финиширование.*

***Лыжные гонки (21 ч.)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры(18ч.)***

*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 укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

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

*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».

***Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)***

*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»).

**Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 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 |

***Контрольные нормативы***

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | ***6,0*** | ***6,6*** | ***7,1*** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | ***6,3*** | ***6,9*** | ***7,4*** | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| д | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | ***150*** | ***130*** | ***115*** | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | ***140*** | ***125*** | ***110*** | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | ***80*** | ***75*** | ***70*** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | ***70*** | ***65*** | ***60*** | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | ***70*** | ***60*** | ***50*** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | ***80*** | ***70*** | ***60*** | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | ***10*** | ***8*** | ***6*** | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | ***8*** | ***6*** | ***4*** | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | ***3*** | ***2*** | ***1*** | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | ***15*** | ***12*** | ***10*** | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | ***12*** | ***10*** | ***8*** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | ***23*** | ***21*** | ***19*** | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | ***28*** | ***26*** | ***24*** | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | ***40*** | ***38*** | ***36*** | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | ***38*** | ***36*** | ***34*** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**Тематический план учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **4 класс** | |
| **Период обучения** | **Количество часов** |
| 1 четверть | 27 |
| 2 четверть | 22 |
| 3 четверть | 28 |
| 4 четверть | 25 |
| **Итого** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№урока*** | ***Тема урока*** | ***Содержание деятельности учащихся*** | ***Домашнее***  ***задание*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **1** | ***Легкая атлетика 11 часов.***  Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Бег  Бег  Ходьба и бег  Бег  Бег  Прыжки  Прыжки  Прыжки  Метание мяча  Броски мяча  Метание мяча  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  Ведение мяча  ОРУ  Подача мяча  Ведение мяча  Ведение мяча  ОРУ  ОРУ  Кувырки  Стойка на лопатках  Стойка на лопатках  Кувырки  Кувырки  Кувырки  ОРУ  Поднимание  Туловища  ОРУ  ОРУ  ОРУ  ОРУ  Ходьба на лыжах  Ходьба на лыжах  Ходьба на лыжах  Ходьба на лыжах  Ходьба на лыжах  Подъем «елочкой»  Ходьба на лыжах  Ходьба на лыжах  Ходьба на лыжах | ***01.09*** |  |
| **2** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | ***04.09*** |  |
| **3** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | ***06.09*** |  |
| **4** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. | Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | ***08.09*** |  |
| **5** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. | Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | ***11.09*** |  |
| 6 | Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***13.09*** |  |
| **7** | Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | ***15.09*** |  |
| **8** | Прыжки. Прыжок в длину на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». | ***18.09*** |  |
| **9** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***20.09*** |  |
| **10** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | **22.09** |  |
| **11** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | ***25.09*** |  |
| **12** | ***Подвижные игры 18 часов.*** | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | ***27.09*** |  |
| Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки» |
| **13** | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки» | **29.09** |  |
| **14** | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | **2.10** |  |
| **15** | Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. | **4.10** |  |
| **16** | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | **6.10** |  |
| **17** | Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». | **9.10** |  |
| **18** | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ***11.10*** |  |
| **19** | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». | **13.10** |  |
| **20** | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета | ***16.10*** |  |
| **21** | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | ***18.10*** |  |
| **22** | « Пионербол» правила игры. | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. | **20.10** |  |
| **23** | « Пионербол» правила игры. | **23.10** |  |
| **24** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол» | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. | **25.10** |  |
|  |  |
| **25** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол» | **27.10** |  |
| **26** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | **8.11** |  |
| **27** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | ***10.11*** |  |
| **28** | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***13.11*** |  |
| **29** | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***15.11*** |  |
| **30** | ***Гимнастика 18 часов.***  Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | ***17.11*** |  |
| **31** | Стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***20.11*** |  |
| **32** | Стойка на лопатках.  Ходьба по бревну. | ***22.11*** |  |
| **33** | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | ***24.11*** |  |
| **34** | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | ***27.11*** |  |
| **35** | Строевые упражнения. Ходьба по бревну. | ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам» | ***29.11*** |  |
| **36** | ОРУ с гимнастической палкой. Вис. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | ***1.12*** |  |
| **37** | ОРУ с гимнастической палкой. Вис. | ***4.12*** |  |
| **38** | Вис. Эстафеты. | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | ***6.12*** |  |
| **39** | Вис. Эстафеты. | ***8.12*** |  |
| **40** | ОРУ с мячами. Эстафеты. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | ***10.12*** |  |
| **11.12** |  |
| **41** | ОРУ с мячами. Эстафеты. | ***13.12*** |  |
| **42** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***15.12*** |  |
| **43** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | ***18.12*** |  |
| **44** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | ***20.12*** |  |
| **45** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | ***22.12*** |  |
| **46** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | ***25.12*** |  |
| **47** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | **27.12** |  |
| **48** | ***Лыжная подготовка 20часов.*** | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. | ***29.12*** |  |
| Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски. |
| **49** | Техника торможения «плугом». | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». | ***12.01*** |  |
| **50** | Техника поворота переступанием с горы. | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы. | ***15.01*** |  |
| **51** | Попеременно двухшажный ход с палками. | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы. | ***17.01*** |  |
| **52** | Техника спуска, торможения. | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. | ***19.01*** |  |
| **53** | Техника в подъем «елочкой». | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***22.01*** |  |
| **54** | Техника поворота переступанием в конце спуска. | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***24.01*** |  |
| **55** | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | ***26.01*** |  |
| **56** | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***29.01*** |  |
| **57** | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | ***31.01*** |  |
| **58** | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | ***2.02*** |  |
| **59** | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | ***5.02*** |  |
|
| **60** | Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. | ***7.02*** |  |
| **61** | Совершенствовать технику спуска и подъема. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***9.02*** |  |
| **62** | Совершенствовать технику спуска и подъема. | ***12.02*** |  |
| **63** | Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема. | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***14.02*** |  |
| **64** | На скорость эстафеты с этапом до 150м. | На скорость провести эстафеты с этапом до 150м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***16.02*** |  |
| **65** | На скорость эстафеты с этапом до 150м. | ***19.02*** |  |
| **66** | Совершенствовать технику спуска, торможения. | Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***21.02*** |  |
| **67** | Попеременно двухшажный ход. | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***26.02*** |  |
| **68** | Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. | ***28.02*** |  |
| **69** | ***Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.*** | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***2.03*** |  |
| ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. |
| **70** | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. | ***5.03*** |  |
| **71** | Ведение мяча. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | ***7.03*** |  |
| **72** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | ***9.03*** |  |
| **73** | ***12.03*** |  |
| **74** | ***14.03*** |  |
| **75** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | ***16.03*** |  |
| **76** | ***19.03*** |  |
| **77** | ***21.03*** |  |
| **78** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом». | ***23.03*** |  |
| **79** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **2.04** |  |
| **80** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | ***4.04*** |  |
|
| **81** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | **6.04** |  |
| **82** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | **9.04** |  |
| **83** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **11.04** |  |
| **84** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | **13.04** |  |
| **85** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | **16.04** |  |
| **86** | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***18.04*** |  |
| **87** | Ловля и передача мяча в квадрате. | **20.04** |  |
| **88** | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. | **23.04** |  |
| **89** | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. | ***23.04*** |  |
|  |  |
| **25.04** |  |
| **90** | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | **27.04** |  |
| **91** | Тактические действия в защите и нападении. | ***30.04*** |  |
| **92** | Тактические действия в защите и нападении. | **2.05** |  |
| **93** | ***Легкая атлетика 10 часов.*** | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | **4.05** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. |
| **94** | Бег на скорость (30,60 м). | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | ***7.05*** |  |
| **95** | Бег на скорость (30,60 м). | **11.05** |  |
| **96** | Бег на результат (30,60м). | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | ***14.05*** |  |
| **97** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | ***16.05*** |  |
| **98** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | **18.05** |  |
| **99** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств. | ***21.05*** |  |
| **100** | Метание малого мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». | ***23.05*** |  |
| **101** | Метание набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». | **25.05** |  |
| **102** | Бросок мяча в горизонтальную цель. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. | ***28.05*** |  |

**Домашнее задание по учебнику В. И. Лях 1-4 классы « Физическая культура» Москва « Просвещение» 2012г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды домашнего задания** | **Источник** | **На каком уроке** |
| 1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт | Стр.8-13 | 1-3 |
| 2 | Современные олимпийские игры | Стр.13-18 | 4-6 |
| 3 | Что такое физическая культура | Стр.18 | 7-8 |
| 4 | Твой организм | Стр.19-24 | 9-17 |
| 5 | Сердце и кровеносные сосуды | Стр.33-35 | 18 |
| 6 | Органы чувств | Стр.35-45 | 19-24 |
| 7 | Личная гигиена | Стр.45-50 | 25-28 |
| 8 | Закаливание | Стр.50-54 | 29-32 |
| 9 | Мозг и нервная система | Стр.54-58 | 33-36 |
| 10 | Органы дыхания | Стр.58-63 | 37-40 |
| 11 | Органы пищеварения | Стр.62-63 | 41-45 |
| 12 | Пища и питательные вещества | Стр.63-66 | 46-49 |
| 13 | Вода и питьевой режим | Стр.66-68 | 50-55 |
| 14 | Тренировка ума и характера | Стр.68-75 | 56-66 |
| 15 | Спортивная одежда и обувь | Стр.75-78 | 78-82 |
| 16 | Самоконтроль | Стр.78-87 | 83-102 |
| 17 | Первая помощь при травмах | Стр.87-91 | 67-78 |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

[nsportal.ru](http://nsportal.ru/)

**fizkultura**-**na5**.ru

**Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи для метания

3. Палка гимнастическая

4. Скакалка

5. Мат гимнастический

6. Канат

7. Обруч

8. Секундомер

9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

10. Мячи резиновые разных диаметров

11.Аптечка