**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Основная школа № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.П.Лапаева /  Протокол № 1  от 25.08.2017г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по  учебно-воспитательной  работе МБОУ ОШ № 3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Хворост А.В./  Протокол «1» от 28.08.2017 г. | **«Утверждаю»**  Руководитель МБОУ ОШ № 3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \Матияш Н.Н.\  протокол № 1 от 30.08.2017 г.  Приказ № 148 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**составлена на основе ФГОС**

**начального общего образования**

**4 класс**

Разработал:

учитель физической культуры

Жданюк Лариса Витальевна

первая квалификационная категория

Срок действия программы:

2017-2018 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 4 классе на 2017-2018 учебный год разработана на основе:

1. федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241,от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643) «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ И ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ» .
2. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ОШ № 3.
3. примерной программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Лях, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

В соответствии с учебным планом школы на 2017-2018 учебный год рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 4 классе рассчитана на 102 часов в году (из расчёта 3 час в неделю, 34учебные недели).

На основе годового календарного графика и расписания учебных занятий на 2017-2018 учебный год, учитывая праздничные дни - 23 февраля, 8 марта,1 мая, 9 мая, содержание программного материала скорректировано за счёт использования блочно-модульной технологии подачи учебного материала:

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

1. **Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

1. **Предметные результаты:**

– овладение умениями организовать здоровьесберегающие жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики****. Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанием поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазание по канату; подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Кроссовая подготовка***.

Бег в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы, бега *(бег 50 м, ходьба 100 м).*

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Пятнашки»,«Волк во рву»,«Кто быстрее»,«Горелки»,«Салки на болоте», «Быстро по местам»,«К своим флажкам»,«Точно в мишень»*,* «Кто дальше бросит», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

***Баскетбол****:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3. Тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | **Лёгкая атлетика.** | **27 ч** |
| а | **Бег, ходьба** | 6ч |
| б | **Прыжки** | 6ч |
| в | **Метание малого мяча** | 5ч |
| г | **Бег по пересеченной местности** | 10 ч |
| 2 | **Гимнастика** | **21ч** |
| 3 | **Подвижные и спортивные игры** | **30 ч** |
| а | **На основе спортивной игры «Баскетбол»** | 14ч |
| б | **На основе спортивной игры «Пионербол»** | 16 ч |
| 4 | **Лёгкая атлетика** | **24 ч** |
| а | **Кроссовая подготовка** | 7 ч |
| б | **Ходьба и бег** | 6 ч |
| г | **Прыжки** | 6 ч |
| д | **Метание малого мяча** | 5 ч |
| **Итого :** | | **102 часов** |

Приложение

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика** | **27 ч** |  |  | | | | | |
|  | **Бег, ходьба** | **6 ч** |  |  | | | | | |
| 1 | **Основы знаний.**  Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. | 1 | 1 .09 |  | | | | | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. | 1 | 5.09 |  | | | | | |
| 3 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Старты из различных положений. | 1 | 6.09 |  | | | | | |
| 4 | Высокий старт. Челночный бег 3х10м (зачет). Эстафеты. | 1 | 8.09 |  | | | | | |
| 5 | Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением *(60 м).* | 1 | 12.09 |  | | | | | |
| 6 | Бег на 30 м (зачет). | 1 | 13.09 |  | | | | | |
|  | **Прыжки** | **6 ч** |  |  | | | | | |
| 7 | Прыжок в длину с места (зачет).  Прыжок в длину с разбега 5–7 шагов. | 1 | 15.09 |  | | | | | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега 5–7 шагов. | 1 | 19.09 |  | | | | | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега 5–7 шагов. | 1 | 20.09 |  | | | | | |
| 10 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 22.09 |  | | | | | |
| 11 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 26.09 |  | | | | | |
| 12 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание»(зачет). | 1 | 27.09 |  | | | | | |
|  | **Метание малого мяча** | **5ч** |  |  | | | | | |
| 13 | Метание малого мяча на дальность из-за головы с места. | 1 | 29.09 |  | | | | | |
| 14 | Метание малого мяча на дальность с подскока. | 1 | 3.10 | |  | | | | |
| 15 | Метание малого мяча на дальность с подскока. | 1 | 4.10 | |  | | | | |
| 16 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 6.10 | |  | | | | |
| 17 | Метание малого мяча на дальность с разбега(зачет). | 1 | 10.10 | |  | | | | |
|  | **Кроссовая подготовка** | **10 ч** |  | | | | | | |
| 18 | Равномерный бег (5 минуты).Чередование ходьбы и бега. | 1 | 11.10 |  | | | | | |
| 19 | Равномерный бег (6 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 13.10 |  | | | | | |
| 20 | Равномерный бег (6 минуты).Игра «Третий лишний». | 1 | 17.10 |  | | | | | |
| 21 | Равномерный бег (7 минут).Игра «Пустое место» | 1 | 18.10 |  | | | | | |
| 22 | Равномерный бег (7 минут).Преодоление малых препятствий. | 1 | 20.10 |  | | | | | |
| 23 | Равномерный бег (8 минут).Преодоление малых препятствий. | 1 | 24.10 |  | | | | | |
| 24 | Равномерный бег (8 минут).Игра «К своим капитанам». | 1 | 25.10 |  | | | | | |
| 25 | Бег на выносливость (9 минут). Игра «К своим флажкам». | 1 | 27.10 |  | | | | | |
| 26 | Бег 1000 метров (зачет).Подвижные игры. | 1 | 31.10 |  | | | | | |
| 27 | Спец. беговые упр Игра «К своим флажкам». | 1 | 1,11 |  | | | | | |
|  | **Гимнастика** | **21 ч** |  | | | | | | |
| 1 | **Основы знаний.** Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. | 1 | 10.11 | |  | | | | |
| 2 | Строевые упражнения. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках. Мост. Перекаты в группировке. | 1 | 14.11 | |  | | | | |
| 3 | Строевые упражнения Кувырок вперед, назад в группировке - слитно. | 1 | 15.11 | |  | | | | |
| 4 | Строевые упражнения. Два кувырка вперед, два кувырка назад в группировке. | 1 | 17.11 | |  | | | | |
| 5 | Строевые упражнения. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост. | 1 | 21.11 | |  | | | | |
| 6 | Строевые упражнения. Совершенствование акробатических стоек. | 1 | 22.11 | |  | | | | |
| 7 | Акробатическое соединение из изученных элементов. | 1 | 24.11 | |  | | | | |
| 8 | Акробатическое соединение из изученных элементов (зачет). | 1 | 28.11 | |  | | | | |
|  | **Равновесие** | **4 ч** |  | | | | | | |
| 9 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 29.11 | | | |  | | |
| 10 | Передвижение в колонне по «диагонали» и «противоходом». Ходьба и повороты на бревне. | 1 | 1.12 | | | |  | | |
| 11 | Вскок на бревно. Упражнения в равновесии. | 1 | 5.12 | | | |  | | |
| 12 | Ходьба по бревну. Соскок со снаряда. | 1 | 6.12 | | | |  | | |
|  | **Опорный прыжок** | **5 ч** |  | | | | | | |
| 13 | Разбег и напрыгивание на подкидной мост. | 1 | 8.12 | | |  | | | |
| 14 | Напрыгивание на снаряд сверху на две ноги. Соскок, приземление. | 1 | 12.12 | | |  | | | |
| 15 | Опорный прыжок согнув ноги( зачет). | 1 | 13.12 | | |  | | | |
| 16 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 | 15.12 | | |  | | | |
| 17 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 | 19.12 | | |  | | | |
|  | **Лазание** | **4ч** |  | | | | | | |
| 18 | Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам. | 1 | 20.12 | | | | | |  |
| 19 | Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам. | 1 | 22.12 | | | | | |  |
| 20 | «Переправа» Удержание в висе на канате. | 1 | 26.12 | | | | | |  |
| 21 | Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастическим стенкам. | 1 | 27.12 | | | | | |  |
|  | **Игры** | 30ч |  | | | | | | |
|  | **Баскетбол** | **14 ч** |  | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста индивидуально и в парах. | 1 | 12.01 | | | | |  | |
| 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 16.01 | | | | |  | |
| 3 | Передвижения приставными шагами. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 17.01 | | | | |  | |
| 4 | Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель с места *(щит)*. | 1 | 19.01 | | | | |  | |
| 5 | Остановка прыжком с двух шагов. Игра «Попади в кольцо». | 1 | 23.01 | | | | |  | |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Эстафеты. | 1 | 24.01 | | | | |  | |
| 7 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка баскетбольных мячей». | 1 | 26.01 | | | | |  | |
| 8 | Остановка прыжком с двух шагов. Ведение на месте, в движении бегом. | 1 | 30.01 | | | | |  | |
| 9 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Передал – садись». | 1 | 31.01 | | | | |  | |
| 10 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Эстафеты. | 1 | 2.02 | | | | |  | |
| 11 | Бросок двумя руками от груди. Броски в цель с места *(щит)*. | 1 | 6.02 | | | | |  | |
| 12 | Ловля и передача мяча на месте в круге, в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 7.02 | | |  | | | |
| 13 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой») (зачет). Игра в мини-баскетбол. | 1 | 9.02 | | |  | | | |
| 14 | Броски в цель с места *(щит)*. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 13.02 | | |  | | | |
|  | **Пионербол** | **16ч** |  | | |  | | | |
| 15 | Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 | 14.02 | | |  | | | |
| 16 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты с мячами. | 1 | 16.02 | | |  | | | |
| 17 | Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | 1 | 20.02 | | |  | | | |
| 18 | Ловля мяча двумя руками снизу. | 1 | 21.02 | | |  | | | |
| 19 | Ловля мяча двумя руками снизу. | 1 | 23.02 | | |  | | | |
| 20 | Передача броском двумя руками снизу – в паре и у стены. | 1 | 27.02 | | |  | | | |
| 21 | Передача броском двумя руками снизу – в паре через сетку. | 1 | 28.02 | | |  | | | |
| 22 | Прямая подача мяча способом снизу на стену. | 1 | 2.03 | | |  | | | |
| 23 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку. | 1 | 6.03 | | |  | | | |
| 24 | Прямая подача мяча способом снизу через сетку в определённую зону. | 1 | 7.03 | | |  | | | |
| 25 | Бросок двумя руками из- за головы в стену с места. | 1 | 9.03 | | |  | | | |
| 26 | Бросок двумя руками из- за головы в стену в прыжке. | 1 | 13.03 | | |  | | | |
| 27 | Игра в пионербол. | 1 | 14.03 | | |  | | | |
| 28 | Игра в пионербол (зачет). | 1 | 16.03 | |  | | | | |
| 29 | Игра в пионербол. Подача по зонам. | 1 | 20.03 | |  | | | | |
| 30 | Игра в пионербол. | 1 | 21.03 | |  | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика** | **24ч** |  | |  | | | | |
|  | **Кроссовая подготовка** | **7ч** |  | |  | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закаливание организма. Равномерный бег (4 минуты).Чередование ходьбы и бега. | 1 | 3.04 | |  | | | | |
| 2 | Равномерный бег (6 минуты).Чередование ходьбы и бега. | 1 | 4.04 | |  | | | | |
| 3 | Равномерный бег (6 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 6.04 | |  | | | | |
| 4 | Равномерный бег (7 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 10.04 | |  | | | | |
| 5 | Равномерный бег (8 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 11.04 | |  | | | | |
| 6 | Равномерный бег (9 минуты).Преодоление малых препятствий. | 1 | 13.04 | |  | | | | |
| 7 | Бег на 1000 м (зачет)*.* | 1 | 17.04 | |  | | | | |
|  | **Ходьба и бег** | **6ч** |  | |  | | | | |
| 8 | Старты из различных положений. Техника разбега. | 1 | 18.04 | |  | | | | |
| 9 | Старт. Стартовый разгон. | 1 | 20.04 | |  | | | | |
| 10 | Высокий старт. Бег по дистанции. | 1 | 24.04 | |  | | | | |
| 11 | Высокий старт. Финиширование. | 1 | 25.04 | |  | | | | |
| 12 | Разновидности ходьбы. Бег на 30 м (зачет). | 1 | 27.04 | |  | | | | |
| 13 | Итоговое контрольное тестирование. | 1 | 1.05 | |  | | | | |
|  | **Прыжки** | 6ч |  | |  | | | | |
| 14 | Прыжок в длину с места (зачет). | 1 | 2.05 | |  | | | | |
| 15 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 4.05 | |  | | | | |
| 16 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 | 8.05 | |  | | | | |
| 17 | Подтягивание из виса лежа (зачет). Прыжок в высоту. | 1 | 9.05 | |  | | | | |
| 18 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 | 11.05 | |  | | | | |
| 19 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зачет). | 1 | 15.05 | |  | | | | |
|  | **Метание малого мяча** | 5ч |  | |  | | | | |
| 20 | Метание мяча с места (зачет). | 1 | 16.05 | |  | | | | |
| 21 | Метание мяча в цель | 1 | 18.05 | |  | | | | |
| 22 | Метание мяча с разбега. | 1 | 22.05 | |  | | | | |
| 23 | Эстафета с метанием мяча. | 1 | 23.05 | |  | | | | |
| 24 | Эстафета с метанием и преодолением препятствий | 1 | 25.05 | |  | | | | |

Итого: 102ч (34недели)

Приложение

**КИМ уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Кросс 1500 м | Без учета времени | | | | | |