


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Огурская средняя общеобразовательная школа

Согласовано  
« 29 » августа 2017г.  
зам.директора по УВР  
 /Осиновская Т.Н./

Утверждаю  
Приказ № 117 от 30 августа 2017  
Директор школы  
 /Кочетков В.Б./



**Рабочая программа  
по физической культуре**

**для 4 класса  
на 2017-2018 учебный год  
учитель Клеменкова Н.В.**

с.Огур  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** для 4 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) Программа разработана на основе авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура 1 – 4 классы» в рамках проекта «Начальная школа 21 века»

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

**Задачи** учебного предмета:

Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы

Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми действиями с повышенной координационной сложностью.

Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.

Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.

Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета курса**

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств. Опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

Уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культуры;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственную массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### **Содержание учебного предмета**

Раздел 1. Знание о физической культуре.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Программа «Физическая культура 1- 4 классы» Т.В. Петрова «Лыжный спорт» И.М. Бутин, «Легкая атлетика на уроках физическая культура» В.В. Янов, А.И. Сивых «Физическая культура в школе» Ю.А. Янсон ,«Подвижные игры» Л.В. Былеева, И.М. Коротков, «История физической культуры и спорта» Б.Р. Голощапов, «Легкая атлетика» В.В. Янов.

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса.

Перекладина, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, мат гимнастический, лыжи.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	История ф.к. в России. Связь ф.к. с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	1
2	Опорно-двигательная система человека	1
3	Предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
4	Массаж	1
5	Измерение сердечного пульта	1
6	Оценка состояния дыхательной системы	1
7	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1
8	Физические упражнения для физкультминуток	1
9	Физические упражнения для профилактики	1

	нарушений осанки	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
11	Легкая атлетика	30
12	Гимнастика с основами акробатики	16
13	Лыжная подготовка	21
14	Подвижные и спортивные игры	35

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Дата		Тема урока	Примечание
	План	Факт		
1			ИОТ – 18 Влияние л/а на организм школьника.	
2			Бег и ходьба с изменением частоты шага. Высокий старт.	
3			Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег.	
4			Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.	
5			Урок – путешествие в сказку «Лисы и куры»	
6			Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
7			Урок – игра «Белые медведи»	
8			Кроссовая подготовка.	
9			Техника метания мяча.	
10			Бег 1500 м на результат.	
11			Челночный бег 3×10 м. (тест)	
12			Кросс. Метание мяча в цель.	
13			Урок – игра «Гонка мячей»	
14			Бег на короткие дистанции 10–60 м,	
15			Урок – игра «Охотники и утки»	
16			Высокий старт. Бег 2000м.	
17			Урок – зачет	
18			Подвижные игры. «Сильнее, выше, быстрее!».	
19			Урок – игра «Сорви шапку».	
20			Прыжковые упражнения (в длину с места)	
21			Прыжки на одной и двух ногах	
22			Прыжки на скакалке	
23			Урок – соревнования	
24			Тест бег 30 м.	
25			ИОТ – 17 Гимнастика. Строевые упражнения и	

			строевые приёмы	
26			Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну)	
27			Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево»	
28			Выполнение команд «Обычным шагом марш!»	
29			Урок – игра «Волк во рву»	
30			Ползание по-пластунски. Эстафеты с палочками.	
31			Урок – игра «Вызови по имени»	
32			Кувырок вперёд.	
33			Стойка на лопатках.	
34			Эстафеты с преодолением препятствий.	
35			Кувырок в группировке	
36			Совершенствование кувырок в группировке	
37			Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа	
38			Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
39			Совершенствование перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой .	
40			Урок – игра «Снайперы»	
41			Танцевальные упражнения. Приставные шаги вперед, в сторону, назад.	
42			Танцевальные упражнения. Шаг с притопом.	
43			Урок – игра «Охотники и утки»	
44			Акробатические упражнения.	
45			Урок – соревнования «Мяч капитану»	
46			Урок – игра «Перестрелка»	
47			Урок – игра «Путешествие в сказку»	
48			Урок – «Приключение»	
49			ИОТ - 19 Лыжная подготовка.	
50			Ступающий шаг без палок.	
51			Скользкий шаг без палочек.	
52			Скользкий шаг по учебному кругу .500 м.	
53			Передвижение скользким шагом с палками.	
54			Повороты переступанием.	
55			Подъем на склон ступающим шагом.	
56			Урок – соревнование	
57			Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	
58			Поворот на спуске переступанием на внутреннюю лыжу.	
59			Урок – «Приключение»	
60			Совершенствование передвижения скользким шагом	
61			Подъём способом «лесенка» .	
62			Подъём способом «лесенка» и «полуелочка».	

63			Упражнения на склоне с легким подскоком.	
64			Прохождение дистанции 2000метров.	
65			Урок – игра (на лыжах)	
66			Урок – «Соревнование»	
67			Соревнование по лыжным гонкам на дистанции1500 метров.	
68			. Упражнение на склоне с лёгким подскоком.	
69			Тест прохождение дистанции 2000м.	
70			ИОТ - 21Урок – игра «Снайперы»	
71			Ведение мяча в парах	
72			Ведение с броском в кольцо	
73			Штрафной бросок	
74			Броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность	
75			Броски мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 метров.	
76			Броски мяча в стену одной и обеими руками	
77			Урок - игра «Подвижная цель».	
78			Полоса препятствий с ведением мяча	
79			Спортивные игры Полоса препятствий	
80			Тест бросок мяча в кольцо в движении	
81			Переправа через препятствие	
82			Элементы футбола удары по неподвижному мячу	
83			Элементы футбола удары подвижному мячу	
84			Совершенствование удары по подвижному мячу	
85			Элементы футбола остановка мяча в игре	
86			Совершенствование элементы футбола остановка мяча в игре	
87			Тест ведения мяча между стойками	
88			Урок – игра «Путешествие в сказку»	
89			ИОТ – 18 Метание мяча из-за плеча с места на дальность.	
90			Прыжковые упражнения (в высоту способом «перешагивание»).	
91			Совершенствование прыжковых упражнений	
92			Броски мяча в щит 2-4 метра.	
93			Челночный бег 3 по 10м.	
94			Кросс 2000м.	
95			Бег 30м	
96			Бег 60м.	
97			Эстафета	
98			Прыжки в длину с разбега	



99			Метание мяча с разбега	
100			Зачет метание мяча	
101 102			Подвижные игры на свежем воздухе Итоговый урок по легкой атлетике	