


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР

 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
начальных классов

 (Стрельцова Т.И.)

Протокол № 1 от 31.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Обуховская
СОШ Азовского района

 (Н.А.Иваненкова)

Приказ № 40/1 от 31.08.2017

**Рабочая программа учебного курса
физическая культура**

4-а класс

начальное общее образование

Воевода Наталья Владимировна

х.Обуховка, Азовский район

2017 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- 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 разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- 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;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой»,

«ёлочкой», торможение «плугом», «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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- 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.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

2. Содержание учебного предмета:

Раздел 1. Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.

История развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.

Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.

Положение — «низкий старт». Бег на 30 м на время.

Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Подвижные игры.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Акробатические упражнения: два, три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись,

вис углом, преодоление полосы препятствий.

Раздел 3. Подвижные игры и лёгкая атлетика (52 часа)

Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля волейбольного мяча в парах.

Бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры.

Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.

Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность, снизу вперёд-вверх.

Достижения российских спортсменов на I Олимпийских играх.

Ведение баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча «змейкой». Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.

Ведение футбольного мяча. Совершенствование элементов спортивных игр.

Бег на 30 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты.

3. Календарно-тематическое планирование по предмету -Физическая культура 4 а класс 2017-2018 учебный год

№	Название раздела, количество часов	№ часа	Тема урока	Сроки	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел №1. Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)	1/1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	05.09	
		2/2	История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.	06.09	
		3/3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	07.09	
		4/4	Бег с высоким подниманием бедра.	12.09	
		5/5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	13.09	
		6/6	Челночный бег 3х10 м.	14.09	
		7/7	Положение — «низкий старт».	19.09	

		8/8	Бег на 30 м на время.	20.09	
		9/9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	21.09	
		10/10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	26.09	
		11/11	Равномерный медленный бег до 800 м.	27.09	
		12/12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	28.09	
		13/13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	03.10	
		14/14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	04.10	
		15/15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув	05.10	

			ноги».		
		16/16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	10.10	
		17/17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	11.10	
		18/18	Броски набивного мяча(1 кг) из-за головы на дальность.	12.10	
		19/19	Преодоление препятствий.	17.10	
		20/20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	18.10	
		21/21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	19.10	
		22/22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	24.10	
		23/23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	25.10	
		24/24	Подвижные игры.	26.10	

1 четверть – 24 часа

2.	Раздел №2. Гимнастика с основами акробатики (21 час)	1/25	Правила поведения на уроках гимнастики.	07.11	
		2/26	Кувырок вперёд.	08.11	
		3/27	Лазание по канату в три приёма.	09.11	
		4/28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	14.11	
		5/29	Вис согнувшись.	15.11	
		6/30	«Мост» из положения лёжа на спине.	16.11	
		7/31	Вис углом.	21.11	
		8/32	Комплекс ритмической гимнастики.	22.11	
		9/33	Кувырок назад.	23.11	

		10/34	Перелезание через препятствие (высота 100см).	28.11	
		11/35	Вис на согнутых руках.	29.11	
		12/36	Вис на согнутых руках.	30.11	
		13/37	Переползание по- пластунски.	05.12	
		14/38	Переползание по- пластунски.	06.12	
		15/39	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	07.12	
		16/40	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	12.12	
		17/41	Комбинация из элементов акробатики.	13.12	
		18/42	Комбинация из элементов акробатики.	14.12	
		19/43	Полоса препятствий.	19.12	
		20/44	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	20.12	

		21/45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	21.12	
3.	Раздел №3. Подвижные игры и лёгкая атлетика (52 часа)	1/46	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	26.12	
		2/47	Бросок мяча одной рукой от плеча.	28.12	

2 четверть – 24 часа

		3/48	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	10.01	
		4/49	Бросок мяча одной рукой от плеча.	11.01	
		5/50	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	16.01	
		6/51	Бросок мяча одной рукой от плеча.	17.01	
		7/52	Подвижные игры.	18.01	
		8/53	Подвижные игры.	23.01	

		9/54	Подвижные игры.	24.01	
		10/55	Подвижные игры.	25.01	
		11/56	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	30.01	
		12/57	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	31.01	
		13/58	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	01.02	
		14/59	Бег из различных исходных положений.	06.02	
		15/60	Бег из различных исходных положений.	07.02	
		16/61	Бег из различных исходных положений.	08.02	
		17/62	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	13.02	
		18/63	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	14.02	
		19/64	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	15.02	

		20/65	Метание малого мяча на дальность.	20.02	
		21/66	Метание малого мяча на дальность.	21.02	
		22/67	Метание малого мяча на дальность.	22.02	
		23/68	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	27.02	
		24/69	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	28.02	
		25/70	Достижения российских спортсменов на 1 Олимпийских играх.	01.03	
		26/71	Ведение баскетбольного мяча.	06.03	
		27/72	Ведение баскетбольного мяча.	07.03	
		28/73	Ведение баскетбольного мяча.	13.03	
		29/74	Ведение баскетбольного мяча.	14.03	
		30/75	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	15.03	
		31/76	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	20.03	

		32/77	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	21.03	
		33/78	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	22.03	

3 четверть - 31 час

		34/79	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	05.04	
		35/80	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	10.04	
		36/81	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	11.04	
		37/82	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	12.04	
		38/83	Ведение футбольного мяча.	17.04	
		39/84	Ведение футбольного мяча.	18.04	
		40/85	Ведение футбольного мяча.	19.04	
		41/86	Ведение футбольного мяча.	24.04	
		42/87	Совершенствование элементов спортивных игр.	25.04	
		43/88	Совершенствование элементов спортивных игр.	26.04	

		44/89	Бег на 30м.	03.05	
		45/90	Челночный бег 3х10 м.	08.05	
		46/91	Совершенствование элементов спортивных игр.	10.05	
		47/92	Подвижные игры и эстафеты.	15.05	
		48/93	Подвижные игры и эстафеты.	16.05	
		49/94	Подвижные игры и эстафеты.	17.05	
		50/95	Подвижные игры и эстафеты.	22.05	
		51/96	Подвижные игры и эстафеты.	23.05	
		52/97	Подвижные игры и эстафеты.	24.05	
4 четверть – 18 уроков.					

Всего за 2017-2018 учебный год- 97 уроков.