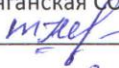


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куяганская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено» Руководитель ТГУ  /Дроздова Е.В./ Протокол № 1 от « 28 » августа 2017 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МБОУ Куяганская СОШ  Нестерова Т.В. « 30 » августа 2017г	«Утверждено» Директор МБОУ Куяганская СОШ  Майдуров А.Г. « 30 » августа 2017г
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре ФГОС НОО
2017-2018 учебный год

Класс: 4

Количество часов: всего за год - 102ч, в неделю 3ч.

Учитель: Дроздова Елена Владимировна

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования по физической культуре, учебного плана, программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре в 1 - 4 классах, авторы – составители: В.И.Лях
М.: Просвещение, 2014г.

Учебник: физическая культура 1 - 4 класс
Авторы: В.И.Лях
Издательство : М. Просвещение, 2011г

село Куяган

2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
- 2.ФГОС НОО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373)
- 3.Приказ Министерства образования «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373» от 26.11.2010г. №1241
- 4.Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373"
- 5.Примерная программа по учебному предмету;
- 6.«Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы» В.И.Лях «Просвещение» 2014
- 7.Образовательная программа МБОУ «Куяганская СОШ»;
- 8.Учебный план МБОУ «Куяганская СОШ»;
- 9.Положение о рабочей программе МБОУ «Куяганская СОШ»

Программа рассчитана на _102_ ч. в год (___3___ часа в неделю).

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

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

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому 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 сигнал, согласования движений, ориентирование 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 выявление 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край; формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

Содержание курса Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2.	Вариативная часть	24
2.1	Мини - баскетбол	12
2.2	Мини - волейбол	12

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика - 11 часов		
1	Т.б. на лёгкой атлетике бег 30м, «Белые медведи».	1
2	Бег 30м, бег 60м, Игра « Белые медведи». Современные Олимпийские игры.	1
3	Бег 600м, метание мяча вдаль. Игра «Белые медведи». Современные олимпийские игры	1
4	Метание мяча вдаль, бег 1000м. «Смена сторон».	1
5	Метание мяча вдаль, прыжки в длину. «Смена сторон».	1
6	Прыжки в длину, бег1000м. «Смена сторон».	1
7	Прыжки в длину, челночный бег. «Прыгающие воробушки».	1
8	Челночный бег, прыжки в длину с места. «Попади в мяч»	1
9	Прыжки в длину с места, преодоление препятствий «Кто дальше бросит».	1

10	Многоскоки, метание мяча в цель. преодоление препятствий «Салки на марше». Мышцы.	1
11	Многоскоки. Преодоление препятствий. «Волк во рву». Мышцы.	1
Гимнастика - 4 часа		
12	Навыки силовых упражнений. «Что изменилось». Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1
13	Навыки силовых упражнений (Подтягивание, отжимание). Что изменилось» Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1
14	Упражнения на гибкость и координацию «Совушка».	1
15	Упражнения на гибкость и координацию «Совушка»	1
Подвижные игры - 9 часов		
16	Игры «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты, обучение прыжков на скакалке	1
17	Игры «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты, прыжки на скакалке.	1
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод», эстафеты. Прыжки на скакалке.	1
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод», Эстафеты, упражнения для укрепления стоп ног	1
20	Игры «Гуси лебеди» «Посади картошку», упражнения для укрепления стоп ног	1
21	Игры «Гуси лебеди» «Посади картошку»	1
22	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1
23	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1
24	Игры с прыжками и бегом	1
Мини-баскетбол - 12 часов		
25	Т.б по баскетболу, правила игры, перемещение остановки. «Передал, садись».	1
26	Правила игры. Ловля мяча в движении. Ведение мяча правой левой рукой. Броски в щит. «Передал, садись».	1
27	Правила игры. Ловля мяча в движении. Ведение мяча правой левой рукой. Броски в щит.	1
28	Броски по кольцу, ведение мяча. Сердце.	1
29	Передача и ловля мяча, броски из - под кольца, ведение мяча. Сердце.	1
30	Передача и ловля мяча в движении, броски по кольцу	1
31	Передача и ловля мяча в движении, ведение мяча	1
32	Ведение мяча с броском по кольцу. Учебная игра	1
33	Ведение мяча с броском по кольцу. Учебная игра	1

34	Ведение мяча спасом и броском	1
35	Ведение мяча с противодействием. Учебная игра	1
36	Ведение мяча с противодействием. Учебная игра	1
Подвижные игры - 6часов		
37	Игры «Кто обгонит», Через кочки и пенёчки», эстафеты Упражнения для глаз.	1
38	Игры «Кто обгонит», Через кочки и пенёчки», эстафеты Упражнения для глаз.	1
39	Игры "Заяц без Логова", "Через кочки и пенёчки"	1
40	Игры "Заяц без Логова", "Через кочки и пенёчки"	1
41	Игры « Кто дальше бросит», «Волк во рву». Орган обоняния - нос	1
42	Игры « Кто дальше бросит», «Волк во рву». Орган обоняния - нос	1
Лыжная подготовка - 21час		
43	Т.Б. на лыжах, подбор лыжного инвентаря	1
44	Попеременный двухшажный. Прохождение 1000м	1
45	Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1000м	1
46	Попеременный двухшажный ход поворот переступанием	1
47	Поворот переступанием. Прохождение 1000-1500м	1
48	Упражнения на скорость. Прохождение 1500-1000м	1
49	Упражнения на скорость. Прохождение 1500-2000м	1
50	Эстафеты. Прохождение 1500-1000м	1
51	Подъём лесенкой, спуск с пологих склонов	1
52	Подъём лесенкой, спуск с пологих склонов	1
53	Подъём лесенкой, спуск с пологих склонов	1
54	Торможение плугом, спуск с пологих склонов	1
55	Преодоление бугров, поворот переступанием в движении	1
56	Преодоление впадин, поворот переступанием в движении	1
57	Преодоление бугров и впадин, подъём ёлочкой	1
58	Спуск со склона с препятствием. Подъём ёлочкой. Самоконтроль	1

59	Спуск со склона с препятствием. Самоконтроль	1
60	Спуск со склона похождение дистанции 2000м	1
61	Спуск со склона. Прохождение дистанции 2000м	1
62	Лыжный поход	1
63	Лыжный поход	1
Гимнастика - 14часов		
64	Строевые упражнения. Т.б на занятиях гимнастикой, упражнения в равновесии	1
65	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Закаливание.	1
66	Строевые упражнения, вис с завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися Закаливание.	1
67	Висы и упоры, опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1
68	Висы и упоры, опорные прыжки	1
69	Опорные прыжки, упражнения на осанку	1
70	Кувырок вперед и назад, перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно упражнения на осанку	1
71	Кувырок вперед и назад, перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно упражнения на осанку	1
72	Стойка на лопатках, мост, упражнения на гибкость	1
73	Лазанье по шведской стенке. Подтягивание, отжимание	1
74	Лазанье по канату и шведской стенке. Орган обоняния - нос	1
75	Лазанье по канату и лестнице. Орган обоняния - нос	1
76	Лазанье по лестнице, Подтягивание, отжимание. Орган вкуса - язык	1
77	Гимнастическая полоса препятствий. Орган вкуса - язык	1
Мини – волейбол - 12часов		
78	Правила игры Пионербол, перемещение игрока, стойки ,передачи	1
79	Пионербол, перемещение. Ловля и передача мяча	1
80	Пионербол ловля и передача мяча через сетку	1
81	Пионербол, передача мяча. Поддача. Значение головного мозга	1
82	Пионербол, ловля и передача в движении и через сетку. Поддача. Значение головного мозга	1

83	Пионербол. Ловля и передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра	1
84	Волейбол правила игры. Перемещения игрока	1
85	Верхняя передача мяча с набросом. Перемещения игрока	1
86	Верхняя передача мяча над собой. Перемещения игрока	1
87	Верхняя передача мяча, обучение нижней передачи	1
88	Нижняя передача мяча, пионербол	1
89	Нижняя передача мяча. Пионербол двухсторонняя игра	1
Лёгкая атлетика - 10часов		
90	Т.б на лёгкой атлетике, прыжки в высоту. Прыжок длину с места	1
91	Прыжки в высоту, прыжки в длину с места	1
92	Прыжки в высоту	1
93	Бег30м, бег 1000м. Эмоции	1
94	Бег 60м, метание мяча вдаль. Эмоции.	1
95	Метание мяча, прыжки в длину с разбега	1
96	Метание мяча в цель, прыжки в длину с разбега	1
97	Метание мяча в цель, бег 1000.	1
98	Преодоление препятствий. Многоскоки. Эстафета	1
99	Преодоление препятствий. Многоскоки. Эстафета	1
Подвижные игры - 3часа		
100	Игры: «Паровозики», «Наступление». Тренировка ума и характера	1
101	Игры «Паровозики», «Наступление». Тренировка ума и характера	1
102	Игры «Защита крепости» «Красный флаг»	1
Итого: 102 ч		

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Название пропущенной темы	Дата проведения по плану	Название темы, которая корректируется	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту	Причина корректировки
