

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» с.п. Баксаненок

Рассмотрена Руководитель ШМО <i>М.М. Глимахова</i> /Глимахова М.М./ Протокол № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 20 <u>17</u> г.	Согласована Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 3» <i>З.М. Ахметва</i> /Ахметва З.М./ <u>«30» 08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю: Директор МОУ «СОШ № 3» <i>В.М. Гетоков</i> /Гетоков В.М./ Приказ № <u>70</u> от <u>«30» 08</u> 20 <u>17</u> г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 «б» класса начального общего образования

Составитель:
Тхагапсоева Аниса Абуевна,
учитель начальных классов.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, на основе Примерной Программы основного общего образования по физической культуре и Программы по физической культуре к учебнику для 4 класса МОУ «СОШ №3», с.п.Баксаненок, авторов В.И.Лях (М., Просвещение, 2015 г.)

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Учащийся научится:

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

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

II. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

1. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»,

«Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

2. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

Прикладная гимнастика

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Подвижные игры на основе баскетбола	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	Подвижные игры на основе волейбола	8
5	Гимнастика	14
6	Гимнастика с элементами акробатики	7
7	Подвижные игры на основе футбола	17
8	Подвижные и спортивные игры	7
9	Легкая атлетика	3
10	Всего	102 ч

**Календарно- тематическое планирование на основе УМК «Перспектива»
по физкультуре в 4 «б» классе
Автор: В.И.Лях. на 102 часа (в неделю 3 часа)**

№ те мы	№ ур ока	Тема урока	Кол -во ча- сов	Дата проведения	
				план	факт
1.		Ходьба и бег (5ч).			
	1	Вводный инструктаж по т.б. Разновидности ходьбы, бег на скорость в заданном коридоре. Игра.	1	5.09	
	2	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра.	1	6.09	
	3-4	Бег с ускорением 30м, 60м. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон».	2	8.09, 12.09	
	5	Бег на результат(30м, 60м) Круговая эстафета. Игра «вызов номеров»	1	13.09	
2		Прыжки (3ч).			
	6	Прыжки в длину с разбега на точность приземления, с места.	1	15.09	
	7	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Игра	1	19.09	
	8	Прыжки в длину «согнув ноги». Игра.	1	20.09	
3		Метание мяча (3ч).			
	9	Бросок мяча на точность, дальность в цель. Игра.	1	22.09	
	10	Бросок мяча на точность, дальность в цель, на задан.расст.	1	26.09	
	11	Метание мяча в цель. Игра.(Из 5 попыток-3 попадания.)	1	27.09	
4		Кроссовая подготовка (14ч.)			
		Бег по пересеченной местности (14ч).			
	12 13	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра»Салки».	2	29.09 3.10	
	14 15	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра.	2	4.10 6.10	
	16 17	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Игра » День и ночь».	2	10.10 11.10	
	18 19	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (8мин). Игра»Жараси и щука»	2	13.10 17.10	
	20 21	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега. Игра» Шишки, желуди, орехи».	2	18.10 20.10	
	22 23	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий Игра.	2	24.10 25.10	
	24	Бег 9 минут .Выполнение движений с разной скоростью.	1	27.10	
	25	Кросс (1 км). Игра.	1	10.11	

5	Гимнастика (18ч).				
	Акробатика. Строевые упражнения (6ч).				
	26	Инструктаж по т.б. Строевые упр. Перекаты, кувырки.	1	14.11	
	27	Строевые упр. Перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	1	15.11	
	28	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игра.	1	17.11	
	29	Строевые упр. Кувырки, мост.	1	22.11	
	30	Строевые упр. Комбинация из изученных элементов.	1	25.11	
	31	Комбинация из изученных элементов.	1	28.11	
6	Висы. Строевые упражнения. (6ч).				
	32	Перестроение в шеренге, круге. Вис на согнутых руках. ОРУ с гимнастической палкой. Игра	2	29.11	
	33			1.12	
	34	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках, подтягивание	2	5.12	
	35			6.12	
	36	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках Подтягивание в висе. Игра.	2	9.12	
	37			12.12	
	38	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	1	13.12	
	39	Строевые упр. Перелезание через препятствия	1	16.12	
	40	Строевые упр. Лазание по канату в три приема.	1	19.12	
	41	ОРУ. Опорный прыжок на горку матов.	1	20.12	
	42	ОРУ. Опорный прыжок на горку матов (вскок, соскок)	1	22.12	
	43	ОРУ, Лазание по канату . Игра.	1	26.12	
7	Подвижные игры(18ч).				
	44	Разведчики и часовые» « Заяц без логова». Эстафеты.	2	30.12	
	45			12.01	
	46	«Белые медведи», «Невод». Эстафеты с обручами.	2	16.01	
	47			17.01	
	48	Волк во рву», «Прыжки по полоскам», эстафеты.	2	20.01	
	49			23.01	
	50	Прыжки по полоскам», »Попади в мяч», эстафеты.	2	24.01	
	51			27.01	
	52	«Удочка», «Зайцы в огороде» эстафеты.	2	30.01	
	53			31.01	
	54	«Западня», «Невод». Эстафеты.	2	02.02	
	55			6.02	
	56	«Пятнашки», «Птица в клетке», эстафеты.	2	7.02	
	57			9.02	
	58	«Зайцы в огороде», «Пятнашки».	2	13.02	
	59			14.02	

	60 61	«Лисы и куры», «Точный расчет».	2	16.02 20.02	
8	Подвижные игры на основе баскетбола. (24ч).				
	62- 63	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении с высоким отскоком Игра.	2	21.02 24.02	
	64	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении.	1	27.02	
	65	Ловля и передача мяча Ведение на месте и в движении Эстафеты.	1	28.02	
	66	Ловля мяча и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком. Игра.	2	2.03 6.03	
	68	Ловля и передача мяча от плеча. Ведение одной рукой. Эстафеты с мячами	2	7.03 9.03	
	70 71	Ловля и передача мяча одной от плеча. Ведение одной рукой Игра.	2	13.03 14.03	
	72 73	Ловля и передача мяча в квадратах, броски от груди. Игра.	2	17.03 20.03	
	74 75	Ловля и передача мяча в круге. Ведение с изменением направления. Игры.	2	3.04 4.04	
	76 77	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо от груди. Эстафеты.	2	6.04 10.04	
	78	Ловля мяча и передача мяча в круге. Броски двумя руками.	1	11.04	
	79	Броски 2-мя руками от груди. Игра.	1	13.04	
	80 81	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	2	17.04 18.04	
	82 83	Ловля мяча в движении. Ведение с изменением скорости. Броски в кольцо.	2	20.04 24.04	
	84 85	Игры с мячами, эстафеты	2	27.04 2.05	
9	Кроссовая подготовка (7ч). (Бег по пересеченной местности (7ч).				
	86	Бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Игра.	1	3.05	
	87	Бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра	1	4.05	
	88	Бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Игра	1	5.05	
	89	Бег (8мин). Преодоление препятствий.	1	7.05	
	90 91	Бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра	2	8.05 10.05	
	92	Кросс 1(км). Развитие выносливости.	1	10.05	
10	Легкая атлетика (10ч).				
	Ходьба и бег(4ч).				
	93 94	Встречные эстафеты. Бег с максимальной скоростью (30м,60м).	2	11.05 14.05	
	95	Бег с максимальной скоростью, игры.	1	15.05	
	96	Бег на результат 30 и 60 м.	1	16.05	
	Прыжки (3ч).				
	97	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», тройной. Игры.	1	18.05	
	98	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра	1	19.05	

	99	Прыжки в высоту. Челночный бег. Игра.	1	22.05	
		Метание (Зч).			
	10 0	Метание мяча на дальность, в цель. Игра.	1	23.05	
	10 1	Метание теннисного мяча. Игра.	1	24.05	
	10 2	Метание мяча в горизонтальную цель. Игра.	1	25.05	