Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Онохойская средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО /Пантюхина Г.В./
Протокол №1
от « 31 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
ИО Директора школы
Буркова И.П.
Приказ № 76/10
от «1» сентября 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Предмет: «Физическая культура»
Автор: В.И Лях
Класс: 4 «а»
Количество часов: 102 часа/год
Учитель начальных классов: Пантюхина Г.В

Онохой
2018 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- закона «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- приказа №1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373»
- Примерной программы начального общего образования
- авторской программы курса физической культуры к УМК «Школа России» по ред. В.И.Ляха. А. А.Здановича общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение,2017г.

Программа составлена для учащихся 4 «а» класса общеобразовательной школы, изучающих предмет в объёме обязательного минимума содержания на базовом уровне (3 часа в неделю). Срок реализации 2018-2019 учебный год (34 недели). Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы определен федеральным учебным планом начального общего образования и учебными планами образовательного учреждения.

Цели и задачи предмета

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. Овладение школой движений;
4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

Панируемые предметные результаты освоения предмета

«Выпускник научится».	**«Выпускник получит возможность научиться»**
Знания о физической культуре	
-ориентироваться в понятиях «физическая	- *выявлять связь занятий физической*

культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; -раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	*культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* *- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
Способы физкультурной деятельности	
-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	*-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* *-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;* *-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
Физическое совершенствование	
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и	*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* *-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;* *-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* *-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* *- плавать, в том числе спортивными способами;*

приёмы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	*- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета

- Гимнастика с основами акробатики
- Легкая атлетика
- Подвижные игры
- Лыжная подготовка
- Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Формы организации учебных занятий (типология уроков)

уроки проблемного и развивающего обучения, такие как
- урок защиты проектов
- урок-зачёт
- уроки-состязания, турниры
- видеоурок

используются различные приёмы обучения:
- игры
- эстафеты и т.д.

Виды учебной деятельности
- коллективные
- групповые
- индивидуальные
- работа в парах (тройках)

используются современные технологии:
- дифференцированного обучения
- технология проблемного обучения
- игровые технологий

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	31
2	Гимнастика	20
2	Лыжная подготовка	26
3	Подвижные игры	5
4	Подвижные игры на основе баскетбола	20
Итого		**102**

Национально-региональный компонент

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся новые сюжеты, отражающие своё время, но неизменной остаётся тяга людей к игре, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получение внешней информации.

Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удальству. Особенно популярными и любимыми были такие игры как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Немало было и таких игр, где успех играющих, зависит, прежде всего, от умения точно бросить биту, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель.

Как названия игр, так и правила были различны в разных областях России, но общим, для них, являлось стремление выиграть, одержать победу.

Для воспитания коллективизма, организованности школьников лучше всего применять детские игры, наиболее распространены в сельской местности. Такие, например, как салки, городки, лапта, жмурки, “Прятки”, “Чижик”, “Ручеёк”, “12 палочек”, бег на перегонки, игры в воде, “Собачки”, “Ворота”, “Кошки – мышки”, “Третий лишний”, “Иголка, нитка и узелок”, борьба на снегу, взятие высоты, катание на салазках, катание с горок “паровозиком” (на санках и лыжах) и другие.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

1. Учебник «Физическая культура» В.И.Лях и А.А.Зданевич
2. Поурочные разработки 3 класс

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика	Вводный урок	1	1-я неделя	
2		Ходьба и бег.	1	1-я неделя	
3		Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	1	1-я неделя	
4		Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	1	2-я неделя	
5		Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	2-я неделя	
6		Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	2-я неделя	
7		Прыжки. Прыжок в длину на результат.	1	3-я неделя	
8		Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1	3-я неделя	
9		Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	3-я неделя	
10		Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	4-я неделя	
11	Подвижные игры	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1	4-я неделя	
12		Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1	4-я неделя	
13		Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1	5-я неделя	
14		Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1	5-я неделя	
15		Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты	1	5-я неделя	
16	Легкая атлетика	Тестирование виса на время	1	6-я неделя	
17		Броски и ловля мяча в парах	1	6-я неделя	
18		Броски и ловля мяча в парах на точность	1	6-я неделя	
19		Броски и ловля мяча	1	7-я неделя	
20		Упражнения с мячом	1	7-я неделя	
21		Ведение мяча	1	7-я	

				неделя	
22		Зачетный урок	1	8-я неделя	
23	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	1	8-я неделя	
24		Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1	8-я неделя	
25		Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1	9-я неделя	
26		Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1	9-я неделя	
27		Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1	9-я неделя	
28		Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1	10-я неделя	
29		ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1	10-я неделя	
30		ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1	10-я неделя	
31		Вис. Эстафеты.	1	11-я неделя	
32		Вис. Эстафеты.	1	11-я неделя	
33		ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	11-я неделя	
34		ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	12-я неделя	
35		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1	12-я неделя	
36		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1	12-я неделя	
37		ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	13-я неделя	
38		ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	13-я неделя	
39		ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	13-я неделя	
40		ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1	14-я неделя	
41		Зачетный урок	1	14-я неделя	
42		Итоговый урок	1	14-я неделя	
43	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1	15-я неделя	
44		Техника торможения «плугом».	2	15-я неделя, 15-я неделя	
45		Техника поворота переступанием с горы.	2	16-я неделя, 16-я неделя	
46		Попеременно двухшажный ход с палками.	2	16-я неделя,	

				17-я неделя	
47		Техника спуска, торможения.	2	17-я неделя, 17-я неделя	
48		Техника в подъем «елочкой».	1	18-я неделя	
49		Техника поворота переступанием в конце спуска.	1	18-я неделя	
50		Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	1	18-я неделя	
51		Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	19-я неделя	
52		Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	19-я неделя	
53		Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	19-я неделя	
54		Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	20-я неделя	
55		Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1	20-я неделя	
56		Совершенствовать технику спуска и подъема.	1	20-я неделя	
57		Совершенствовать технику спуска и подъема.	1	21-я неделя	
58		Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	1	21-я неделя	
59		На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1	21-я неделя	
60		На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1	22-я неделя	
61		Совершенствовать технику спуска, торможения.	2	22-я неделя, 22-я неделя	
62		Попеременно двухшажный ход.	1	23-я неделя	
63		Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	1	23-я неделя	
64	Подвижные игры на основе баскетбола	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1	23-я неделя	
65		ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1	24-я неделя	
66		Ведение мяча.	1	24-я неделя	
67		Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	1	24-я неделя	
68		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	25-я неделя	
69		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	25-я неделя	
70		Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	25-я неделя	

71		Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	26-я неделя	
72		Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	26-я неделя	
73		Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1	26-я неделя	
74		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	27-я неделя	
75		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	27-я неделя	
76		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	27-я неделя	
77		Тактические действия в защите и нападении.	1	28-я неделя	
78		Ловля и передача мяча в квадрате.	1	28-я неделя	
79		Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	1	28-я неделя	
80		Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	1	29-я неделя	
81		Тактические действия в защите и нападении.	1	29-я неделя	
82		Тактические действия в защите и нападении.	1	29-я неделя	
83		Тактические действия в защите и нападении.	1	30-я неделя	
84	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	1	30-я неделя	
85		Бег на скорость (30,60 м).	1	30-я неделя	
86		Бег на скорость (30,60 м).	2	31-я неделя, 31-я неделя	
87		Бег на результат (30,60м).	1	31-я неделя	
88		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	32-я неделя	
89		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	32-я неделя, 32-я неделя	
90		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	33-я неделя	
91		Метание малого мяча.	2	33-я неделя, 33-я неделя	
92		Метание набивного мяча.	1	34-я неделя	
93		Бросок мяча в горизонтальную цель.	2	34-я неделя,	

				34-я неделя	
Итого			**102**		