

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ.)
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).
4. Приказа № 459 от 21 апреля 2016 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»
Физическая культура. 4 класс: учебник учащихся общеобразовательных учреждений/ Лях В.И.– М.: «Просвещение»
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением от 8 апреля 2015.Протокол от №1/15)
6. Основной образовательной программы МБОУ СОШ №6.
7. Нормативного локального акта МБОУ СОШ №6 «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ СОШ №6» (**Приказ № 170 от 31.08.2016г.**)

Место и роль учебного курса

В 4 классе на изучение литературного чтения отводится 3 часа в неделю.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом.

Согласно календарно-учебного графика школы программа рассчитана на 102 часа.

Программа ориентирована на учебник «Физическая культура» 4 класс Лях В.И.– Москва, «Просвещение»

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика (20ч).

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.

Гимнастика (18ч). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев.

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. Висы.

Кроссовая подготовка (21ч): бег 3, 4, 5 минут.

Подвижные и игры с элементами баскетбола (42ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 класс (101ч)

№п/п	Дата проведения		Содержание (разделы, темы)	Количество часов
	План	Факт		
1 четверть (25 ч)				
Легкая атлетика				11
1	04.09	04.09	Инструктаж по ТБ. Игра «Салки»	1
2	06.09	06.09	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Кот и мыши»	1
3	07.09	07.09	Урок-соревнование. Эстафеты	1
4	11.09	11.09	Входной контроль – тестирование. Игра «Футбол»	1
5	13.09	13.09	Бег 30м. Игра «Лапта»	1
6	14.09	14.09	Урок-соревнование. Пробегание отрезков 30м, 60 м.	1
7	18.09	18.09	Бег 60м. Игра «Лапта»	1
8	20.09	20.09	Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Лапта»	1
9	21.09	21.09	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	1
10	25.09	25.09	Урок-соревнование. Футбол	1
11	27.09	27.09	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена мест»	1
Кроссовая подготовка				14
12	28.09	28.09	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Салки»	1
13	02.10	02.10	Чередование бега и ходьбы. Игра «Лапта»	1
14	04.10	04.10	Урок-соревнование. Эстафеты	1
15	05.10	05.10	Бег 1000м. Игра «Жмурки»	1
16	09.10	09.10	Равномерный бег 6 минут. Игра «Заяц без логова»	1
17	11.10	11.10	Урок-соревнование. Эстафеты	1
18	12.10	12.10	Развитие выносливости. Эстафеты	1
19	16.10	16.10	Равномерный бег 8 минут. Игра «Салки»	1

20	18.10	18.10	Урок-соревнование. Лапта	1
21	19.10	19.10	Равномерный бег 9 минут. Игра «Футбол»	1
22	23.10	23.10	Развитие выносливости. Эстафеты	1
23	25.10	25.10	Урок-соревнование. Лапта	1
24	26.10	26.10	Бег 500 м. Игра «Баскетбол»	1
25	06.11	06.11	Бег 1000м. Игра «Выбивало»	1
2 четверть (23 ч)				
			Гимнастика	18
26	08.11	08.11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Смена мест»	1
27	09.11	09.11	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось»	1
28	13.11	13.11	Урок-соревнование. Кувырки	1
29	15.11	15.11	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Перестрелка»	1
30	16.11	16.11	Наклон вперед. Игра «Салки»	1
31	20.11	20.11	Урок-соревнование. Мост	1
32	22.11	22.11	Развитие силовых качеств. Игра «Кто больше»	1
33	23.11	23.11	Вис на согнутых руках. Игра «Кто сильнее»	1
34	27.11	27.11	Урок-соревнование. Перестрелка	1
35	29.11	29.11	Подтягивание в висе. Игра «Перестрелка»	1
36	30.11	30.11	Подтягивание- мальчики; поднимание туловища-девочки. Игра «Царь горы»	1
37	04.12	04.12	Урок-соревнование. Баскетбол	1
38	06.12	06.12	Перелезание через препятствие. Игра «Становись!»	1
39	07.12	07.12	Лазание по канату. Игра «Кто выше»	1
40	11.12	11.12	Урок-соревнование. Опорный прыжок на горку матов	1
41	13.12	13.12	Вскок в упор на коленях. Игра «Веревочка под ногами»	1

42	14.12	14.12	Вис на согнутых руках. Игра « Соловьи»	1
43	18.12	18.12	Урок-соревнование. Футбол	1
			Подвижные игры	18
44	20.12	20.12	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Пятнашки»	1
45	21.12	21.12	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка»	1
46	25.12	25.12	Урок-соревнование. Перестрелка	1
47	27.12	27.12	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка»	1
48	28.12	28.12	Поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Жмурки»	1
3 четверть (30 ч)				
49	10.01	10.01	Урок-соревнование. Баскетбол	1
50	11.01	11.01	Игры «Прыжки по полосам», «Вызов номеров»	1
51	15.01	15.01	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты»	1
52	17.01	17.01	Урок-соревнование. Перестрелка	1
53	18.01	18.01	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол»	1
54	22.01	22.01	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игра «Попрыгунчик»	1
55	24.01	24.01	Урок-соревнование. Футбол	1
56	25.01	25.01	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка»	1
57	29.01	29.01	Игры «Метко в цель», «Мышеловка»	1
58	31.01	31.01	Урок-соревнование. Перестрелка	1
59	01.02	01.02	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка»	1
60	05.02	05.02	Челночный бег 3*10м. Игра «Соловей»	1
61	07.02	07.02	Урок-соревнование. Перетягивание каната	1
			Подвижные игры на основе баскетбола	24
62	08.02	08.02	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Игра «Вызов номеров»	1
63	12.02	12.02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра «Гонка»	1

64	14.02	14.02	Урок-соревнование. Эстафеты	1
65	15.02	15.02	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
66	19.02	19.02	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель»	1
67	21.02	21.02	Урок-соревнование. Баскетбол	1
68	22.02	22.02	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Овладей мячом»	1
69	26.02	26.02	Ведение мяча правой рукой на месте. Игра «Баскетбол»	1
70	28.02	28.02	Урок-соревнование. Перестрелка	1
71	01.03	01.03	Ведение мяча на месте левой рукой. Игра «Вырывание мяча»	1
72	05.03	05.03	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Салки с мячом»	1
73	07.03	07.03	Урок-соревнование. Эстафеты	1
74	12.03	12.03	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Баскетбол»	1
75	14.03	14.03	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	1
76	15.03	15.03	Урок-соревнование. Футбол	1
77	19.03	19.03	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Попади в цель»	1
78	21.03	21.03	Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Салки»	1
4 четверть (23 ч)				
79	22.03	22.03	Урок-соревнование. Эстафеты	1
80	02.04	02.04	Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Игра «Метко в цель»	1
81	04.04	04.04	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Перестрелка»	1
82	05.04	05.04	Урок-соревнование. Мини-баскетбол	1
83	09.04	09.04	Эстафеты с мячами. Игра «Баскетбол»	1
84	11.04	11.04	Развитие координационных способностей. Игра «Снайперы»	1
85	12.04	12.04	Урок-соревнование. Мини-баскетбол	1
Кроссовая подготовка				7

86	16.04	16.04	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Догони меня»	1
87	18.04	18.04	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше»	1
88	19.04	19.04	Урок-соревнование. Перетягивание каната	1
89	23.04	23.04	Метание мяча на дальность. Игра «Гномы»	1
90	25.04	25.04	Равномерный бег 7 минут. Игра «На буксире»	1
91	26.04	26.04	Урок-соревнование. Бег	1
92	30.04	30.04	Бег 1000 м. Игра «Часовой»	1
			Легкая атлетика	9
93	07.05	07.05	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Лапта»	1
94	14.05	14.05	Урок-соревнование. Футбол	1
95	16.05	16.05	Прыжки в длину с места. Игра «Баскетбол»	1
96	17.05	17.05	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта»	1
97	21.05	21.05	Урок-соревнование. Футбол	1
98	23.05	23.05	Бег 30м, 60м. Игра «Салки»	1
99	24.05	24.05	<i>Итоговый контроль – тестирование.</i> Игра «Минутка»	1
100	28.05	28.05	Урок-соревнование.	1
101	30.05	30.05	Бег 500 м. Игра «Гуси-лебеди»	1
102	31.05	31.05	Бег 500 м. Игра «Гуси-лебеди»	1

4. Контрольно-измерительный материалы

№	Физические способности.	Контрольные упражнения.	Возраст.	мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные.	Бег 30м/с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10м/с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	7 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6.	Силовые.	Подтягивание: мальчики навысокой, девочки на низкой из виса лежа, кол-во раз	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18
----	----------	---	-------------------	------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Согласовано:

протокол заседания
методического совета

МБОУ СОШ №6

от 27.08.2018г. № 1

_____/Понкратова И.Г./
подпись руководителя МС

Согласовано:

заместитель директора по УВР

подпись

Грачева С.В.

27.08.2018 года

дата

