

**Рассмотрена и принята**

на заседании педагогического совета

протокол от «30» августа 2017г. №1

**Утверждаю:**

Директор Лицея

Н.А. Филатчева

приказ от «31» 08 2017г. №53



**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации муниципального образования Щекинский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей»**

**Рабочая программа**

по предмету **физическая культура** в **4** классе **Б**

Учитель: Горбачева Ольга Васильевна

2017/2018 учебный год

## Нормативно-правовая база

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 4 классе составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012г.;
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015;
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
- Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями 26.10.2010; 22.09.2011; 18.12.2012; от 29.12.2014 г.));
- Письмом Минобрнауки РФ «О рабочих программах учебных предметов» о 28.10.2015 г. № 08-1786,
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»,
- Основной образовательной программой начального общего образования,
- Положения об оформлении Рабочей программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеева, 2011 года издания.

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, учебному плану Лицея.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю)

Учебно-методический комплект:

название учебника «Физическая культура»

класс 3 - 4

ФИО автора А.П. Матвеева

Издательство Москва «Просвещение»

год издания 2014

## Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....	3
2.Содержание учебного предмета, курса.....	5
3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	7

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической 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

### Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### Выпускник получит возможность научиться:

- *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

### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *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;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Содержание учебного предмета, курса**  
**4 класс**  
**(102 часа)**

**I Знания о физической культуре (4 часа)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.

**II Способы физкультурной деятельности (5 часов)**

Измерение показателей основных физических качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**III Физическое совершенствование (93 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.

**Лёгкая атлетика**

*Беговая подготовка.*

Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30м). Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета. Равномерный медленный бег 6,7 мин. Развитие выносливости. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Кросс (1 км).

*Прыжковая подготовка*

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча в цель. Бросок теннисного мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега.

**Подвижные игры** Развитие скоростно-силовых способностей.

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». «Белые медведи»; «Космонавты». Эстафеты с обручами. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».

**Акробатика** Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад. . Акробатическая комбинация.  
**Снарядная гимнастика** Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении. Подтягивания в висячем положении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревно высотой до 1м. Комбинация на бревне.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; торможение, попеременный двухшажный ход; подъём лесенкой; торможение плугом; эстафеты на лыжах.

## **Подвижные и спортивные игры**

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.

*Волейбол:* Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером. Передачи у стены. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача с расстояния 5м. Двухсторонняя игра

*Футбол:* Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Тема	По рабочей программе	
		Кол-во часов	Кол-во к.р.
1	Знания о физической культуре.	4 ч.	
2	Способы физкультурной деятельности.	5 ч.	
3	Физическое совершенствование.	93 ч.	3 ч.
	<b>Итого:</b>	102 ч.	3 ч.