Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ореховская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол№__1_ от «_29__»___08_____2018г РындаР.Н._____	заместитель директора по УВР _____Федорина Г.А 30.08.2018г	директор школы _____Эйхвальд О.И. Пр.№ 160 «31».08.2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(УМК «ШКОЛА РОССИИ»)

Уроков ___*физической культуры*_____
Класса___*четвёртого*_____
Всего 102часа:в неделю 3часа.
Плановых контрольных работ_____
Административных контрольных работ_____

Рабочую программу составила_____/Ю.С.Бочкарёва

2018-2019учебный год

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ореховская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»	**«СОГЛАСОВАНО»**	**«УТВЕРЖДАЮ»**
на заседании ШМО учителей начальных классов	**з**аместитель директора по УВР	директор школы
Протокол№__1_	_____Федорина Г.А	_____Эйхвальд О.И.
		Пр.№____ «31».08.2018г

от «_29__»___08_____2018г 30.08.2018г
РындаР.Н._____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(УМК «ШКОЛА РОССИИ»)

Уроков ___*физической культуры*_____
Класса___*четвёртого*_____
Всего 102часа:в неделю 3часа.
Плановых контрольных работ_____
Административных контрольных работ_____

Рабочую программу составила_____/Ю.С.Бочкарёва

2018-2019учебный год

I.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти

способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими
эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить

возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предмет. Результаты программы отражают

1)Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физическое, социального и психологического),о её позитивном влияний на развитие человека (физической , интеллектуальной, эмоциональной , социальной),о физической культуре и здоровью как факторах успешной учёбы и социализаций ;

2) Овладение умением организовывать здоровье сбергающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия , подвижных игр , и т. д) .

3)Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок , данных мониторинга здоровья (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II.Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов

регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

Легкая атлетика

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по «Физической культуре» 4 класс
2018-2019уч.год

№	Тема урока	Кол-во	Дата проведения

		часов	План	Факт
1	ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Со-держание комп-лекса утренней гимнастики. Игра «Салки»	**1**	**5.09**	
2	Совершенствова-ние строевых уп-ражнений; прыж-ка в длину с мес-та. Развитие вы-носливости в мед-ленном трехми-нутном беге.Игра «Ловишка»	**1**	**06.09**	
3	Бег 30м., челноч-ный бег. Игра «Салки с домом»	**1**	**7.09**	
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»	**1**	**12.09**	
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	**1**	**13.09**	
6	Прыжок в длинус места. Игра «Жмурки».	**1**	**14.09**	
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Раз-витие выноспи-вости в медлен-ном беге в тече-нии 5минут.	**1**	**19.09**	
8	Равномерный беге до 6 минут. Метание на дальность.	**1**	**20.09**	
9	бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете	**1**	**21.09**	
10	Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	**1**	**26.09**	
11	Бег на 30 м с высокого старта. Игра «Волк во рву»	**1**	**27.09**	
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».	**1**	**28.09**	
13	Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»	**1**	**3.10**	
14	подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	**1**	**4.10.**	
15	подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.	**1**	**5.10**	
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Ноги на весу»	**1**	**10.10.**	
17	отжимание от пола; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»	**1**	**11.10**	
18	Совершенствова-ние прыжков из обруча в обруч, пролезание в обруч разными способами. Эстафеты с обручем.	**1**	**12.10**	
19	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с	**1**	**17.10**	

	хвостиком»			
20	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	**1**	**18.10**	
21	Кон-троль двигатель-ных качеств: при-седание. Игра «Вороны и воробьи»	**1**	**19.10**	
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда»	**1**	**24.10**	
23	Метание мал. мяча в цель.Эста-феты с мешочком с песком.	**1**	**25.10**	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	**1**	**26.10**	
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	**1**	**7.11**	
26	Группировка, перекаты. Развитие ско-ростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»	**1**	**8.11**	
27	Совершенствование кувырка впе-ред. Игра «Мышеловка»	**1**	**9.11**	
28	Стойка на лопат-ках; Игра «Посадка картофеля»	**1**	**14.11**	
29	Стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	**1**	**15.11**	
30	Развитие коорди-нации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различ-ными способами.;наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	**1**	**16.11**	
31	Упражнение «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	**1**	**21.11**	
32	Совершенствова-ние упражнений в равновесии: «цапля», «ласточ-ка»; техники уп-ражнения «мост»	**1**	**22.11**	
33	Развитие коорди-нации в упражне-ниях акробатики.Игра «Волк во вру»	1	23.11	
34	Развитие внимания, ловкости в эста-фете «Веревочка под ногами»	1	28.11	
35	Развитие координации движений, лов-кости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	29.11	
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	1	30.11	
37	Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1	5.12	
38	Развитие силы и ловкости в лазанье и переле-зании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	1	6.12	
39	Повторение упра-жнений на узкой рейке гим.скамей-ки: стойка на од-ной ноге, присе-дание, переход в упор присев, в упор стоя на коле-не; перелезание через	1	7.12	

	препятст-вие. Игра «Жмурки»			
40	Развитие коор-динационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1	12.12	
41	. Развитие ловкос-ти в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1	13.12	
42	.Повторение кувырка в сторо-ну. Игра «Бездомный заяц»	1	14.12	
43	Совершенствова-ние упражнений гимнастики:«ло-дочка», «рыбка». Игра «Салки-выручалки»	1	19.12	
44	Разучивание гимнастической комбина-ции. Игра «Салки с домом»	1	20.12	
45	Закрепление гимнастичес-кой комбинации Игра «Займи обруч»	1	21.12	
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упра-жнений. . Игра «Салки с мячом»	1	26.12	
47	Развитие двигательных качеств в эстафе-тах с предметами. Игра «Салки ноги от земли»	1	27.12	
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, коорди-нации в эстафетах с акробати-ческими и прик-ладными гимнас-тическими упраж-нениями.	1	28.12	
49	Правила безопас-ного поведения на уроках лыжной подготовки. Под-бор лыжного ин-вентаря.	1	11.01	
50	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользя-щим шагом. Игра «Перестрелка»	1	16.01	
51	Повторение попеременного двух-шажного хода на лыжах с палками. Игра «Прокатись через ворота»	1	17.01	
52	Повторение одновременного одношажного хода. Игра «Подними предмет»	1	18.01	
53	Совершенствование одновремен-ного бесшажного хода под уклон.	1	23.01	
54	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъ-ема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»	1	24.01	
55	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Игра «Кто дольше прокатится»	1	25.01	
56	Разучивание од новременному двухшажному ходу.	1	30.01	
57	Совершенствова-ние поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	31.01	
58	Закрепление чередование лыжных ходов	1	1.02	

	во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»			
59	Совершенствование умения пере-движения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции	1	6.02	
60	Совершенствование передвижения на лыжах с палка-ми с чередованием ходов.	1	7.02	
61	Повторение передвижение на лыжах «змейкой»	1	8.02	
62	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спус-ков, торможение.	1	13.02	
63	Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.	1	14.02	
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	15.02	
65	Правилами безопасности при ра-зучивании элеме-нтов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Игра «Вышибалы»	1	20.02	
66	Совершенствова-вание передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки»	1	21.02	
67	Разучивание упражнений с мал. мячами.Совершенствование бросков и ловли мал. мяча.	1	22.02	
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1	27.02	
69	Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1	28.02	
70	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу»	1	1.03	
71	Совершенствование ведение мяча в движенииприставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»	1	6.03	
72	Обучение поворотам на месте с мячом в руках.Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»	1	7.03	
73	Игра «Бросок мяча в колонне» ***Повторение пройденного материала***	1	13.03	
74	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Игра «Попади в кольцо»	1	14.03	

75	Ловля и передача мяа в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»	1	15.03	
76	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»	1	20.03	
77	Совершенствова-ние бросков набивного мяча разными способами.Игра «Горячая картошка»	1	21.03	
78	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину.	1	22.03	
79	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	3.04	
80	Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	5.04	
81	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча.	1	10.04	
82	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	11.04	
83	Развитие внимания, ловкос-ти, силы броска в игре «Пионербол»	1	12.04	
84	Повторение приседание.Игра «Пионербол»	1	17.04	
85	Игра «Пионербол»	1	18.04	
86	Обучение упраж-нениям в парах. Игра «Пионербол»	1	19.04	
87	Обучение нижней прямой подаче. Игра «Пионербол»	1	24.04	
88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места.	1	25.04	
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1	26.04	
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Игра «Дни недели»	1	3.05	
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1	8.05	
92	Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	1	10.05	
93	Совершенствование навыков вы-полнения упражнения на пресс: Игра «Космонавты»	1	15.05	
94	Совершенствова-ние бросков мал. мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	1	16.05	
95	Разучивание упражнений со скакалкой..Игра на внимание «Угадай кто	1	17.05	

	ушел»			
96	Совершенствова-ние навыков пры-жков со скакалкой. Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1	22.05	
97	Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»	1	23.05	
98	бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1	24.05	
99	челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	29.05	
100	Метание на дальность. Игра «Море волнуется»	1	30.05	
101	бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»	1	31.05.18	
102	Развитие внима-ния, ловкости, быстроты, коор-динации движе-ний в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием.	1		