|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  Боровинская Е. В.  29.08. 2016 г. | Согласовано:  Руководитель ШМО  Мекаева Е. А.  Протокол № 1 от  26.08.2016 г. | Утверждаю:  Директор МАОУ ОСОШ №1  Е.В.Казаринова  Приказ № 130 - ОД  от 30.08.2016 г. |

# Рабочая программа

**По физической культуре, 4 класс**

МАОУ Омутинская СОШ №1

102 часа

на 2016 – 2017 учебный год

**Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура».**

Предметнымирезультатами освоения учащимися 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 учениками, 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 условий

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Знания о физической культуре:

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности:

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ГТО: выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
|
| **Легкая атлетика** | | **10 часов** |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики***.***  Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 30м. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег на короткие дистанции.  Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения. | 1 |
| 3 | 30 м – контроль.  Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 4 | ГТО.Прыжок в длину с разбега.  Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения. | 1 |
| 5 | ГТО.Подтягивание – контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание – контроль. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 6 | ГТО.Прыжок в длину с разбега – контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут. | 1 |
| 7. | Метание мяча на дальность.  Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут. | 1 |
| 8 | 6-ый бег – контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 9. | ГТО.Метание мяча на дальность – контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат. | 1 |
| 10 | Челночный бег 3х10м – контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Челночный бег 3х10м на результат. П/и «Ловишки с лентой». | 1 |
| **Подвижные игры** | | **9 часов** |
| 11 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм***.***  ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки" . | 1 |
| 12 | П/И "Перестрелка".  ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно -силовых способностей. | 1 |
| 13 | П/и "Гонка мячей по кругу"  ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей. | 1 |
| 14 | П/и "Мяч ловцу".  ОРУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей. | 1 |
| 15 | П/И "Подвижная цель"  ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости. | 1 |
| 16 | П/И "Овладей мячом".  ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.  ГТО.Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом". | 1 |
| 17. | П/и "Пионербол".  ОРУ. Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол". | 1 |
| 18 | П/и "Пионербол".  ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол". | 1 |
| 19 | П/и "Пионербол".  ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол". | 1 |
| **Подвижные игры** | | **6 часов** |
| 20 | П/и "быстро и точно".  ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты***.*** П/и "быстро и точно".  ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 21 | П/и с ведением мяча***.***  ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча. | 1 |
| 22 | П/и "Борьба за мяч".  ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч". | 1 |
| 23 | П/и "Мини-баскетбол"  ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Прыжки на скакалке. | 1 |
| 24 | П/и "Мини-баскетбол"  ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". упражнения на гибкость. | 1 |
| 25 | П/и "Мини-баскетбол"  ОРУ. Эстафеты. П/и "Мини - баскетбол". Упражнения на гибкость. | 1 |
| **Гимнастика** | | **18 часов** |
| 26 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики***.***  Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 27 | Акробатика.  Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 28 | Акробатика.  ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "м ост". Эстафеты. | 1 |
| 29 | Акробатика.  ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост".. | 1 |
| 30 | Акробатика - контроль.  ОРУ. Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и. | 1 |
| 31 | Упражнения в висах и упорах.  ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на гибкость. П/и. | 1 |
| 32 | Упражнения в висах и упорах.ГТО. Подтягивание на перекладине  ОРУ. Эстафеты. Упражнения в висах и упорах. Силовая подготовка. П/и. | 1 |
| 33 | Упражнения в висах и упорах - контроль.  ОРУ. Упражнение в висах и упорах - контроль. П/и. | 1 |
| 34 | Упражнения в равновесии.  ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |
| 35 | Упражнения в равновесии.  ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии - контроль.  ОРУ. Упражнения в равновесии - контроль. П/и. | 1 |
| 37 | Лазание и перелезание.  ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через коня. Упражнения на шведской стенке. П/и. | 1 |
| 38 | Лазание и перелезание.  ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через коня. Скоростно-силовая подготовка. П/и. | 1 |
| 39 | Лазание и перелезание - контроль.  ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами - контроль. П/и. | 1 |
| 40 | Полоса препятствий.  ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне. | 1 |
| 41 | Полоса препятствий.  ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.  ГТО.«пресс» за 30 секунд | 1 |
| 42 | Полоса препятствий.  ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне. | 1 |
| 43 | Круговая тренировка.  ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | **21 часов** |
| 44 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.  Построения и перестроения на лыжах. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. П/и "Проехать через ворота". | 1 |
| 45 | Совершенствование ходьбы на лыжах.  ОРУ на лыжах. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Повороты. | 1 |
| 46 | Совершенствование ходьбы на лыжах.  ОРУ. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км. | 1 |
| 47 | Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.  ОРУ. Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов. Развитие двигательных качеств в ходьбе на лыжах на дистанции 1 км. Техника скользящего шага – контроль. | 1 |
| 48 | Техника спусков.  ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом. | 1 |
| 49 | Техника спусков.  ОРУ. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом. | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции 1 км - контроль.  ОРУ***.*** Прохождение дистанции 1 км на время. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | 1 |
| 51 | Виды торможения и поворотов при спуске.  ОРУ. Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. | 1 |
| 52 | Виды торможения и поворотов при спуске.  ОРУ. Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. | 1 |
| 53 | Подъем и торможение – контроль.  ОРУ. Виды торможения при спуске – контроль. П/и «Меткий стрелок» | 1 |
| 54 | Техника лыжных ходов.  ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 |
| 55 | Техника лыжных ходов.  ОРУ. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | 1 |
| 56 | Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.  ОРУ. Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль. | 1 |
| 57 | Поворот «упором».  ОРУ. Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». | 1 |
| 58 | Совершенствование поворотов на лыжах.  ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией». | 1 |
| 59 | Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «упором» - контроль.  ОРУ. Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».ГТО. «Пресс» за 30 секунд | 1 |
| 60 | Повороты переступанием – контроль.  ОРУ. Повороты переступанием – контроль. Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией». | 1 |
| 61 | Чередование ранее изученных ходов.  ОРУ. Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок». | 1 |
| 62 | Чередование ранее изученных ходов - контроль.  ОРУ. Сочетание ранее изученных ходов при прохождении дистанции 1 км. П/и «Меткий стрелок». | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 1500 м.  ОРУ. Понятие «Физическая нагрузка». Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах. | 1 |
| 64 | ГТО.Прохождение дистанции 1500 м.  ОРУ. Развитие выносливости – прохождение дистанции 1500 м на лыжах. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | **9 часов** |
| 65 | Подвижные игры на лыжах.  ОРУ. Подвижные игры на лыжах и без них. Олимпиада в Сочи – 2014.  ГТО. Прыжок в длину с места | 1 |
| 66 | Подвижные игры на лыжах.  ОРУ. Подвижные игры на лыжах и без них. Олимпиада в Сочи – 2014. | 1 |
| 67 | Эстафеты на лыжах.  ОРУ. Встречные эстафеты на лыжах. Олимпиада – 2914. | 1 |
| 68 | Эстафеты на лыжах.  ОРУ. Встречные эстафеты на лыжах. Олимпиада 2014. | 1 |
| 69 | Лыжные гонки.  ГТО. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы. | 1 |
| 70 | Лыжные гонки.  ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы. | 1 |
| 71 | Мини биатлон.  ОРУ. Соревнования по мини-биатлону.  Выступление российских биатлонистов на олимпиаде в Сочи. | 1 |
| 72 | Мини биатлон.  ОРУ. Соревнования по мини-биатлону.  Выступление уральских биатлонистов на олимпиаде в Сочи. | 1 |
| 73 | Круговая тренировка.  Упражнения на развитие координационных и скоростно – силовых качеств. Выступление уральских спортсменов на Олимпиаде в Сочи – 2014г. | 1 |
| **Подвижные игры** | | **9 часов** |
| 74 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.  Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки» |  |
| 75 | Ловля – передача мяча.  Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч». |  |
| 76 | Ловля – передача мяча.  Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч». |  |
| 77 | Техника ловли – передачи мяча – контроль.  Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль. |  |
| 78 | Подача мяча.  Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол». |  |
| 79 | Подача мяча.  Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».ГТО.Наклон вперед на скамейке. |  |
| 80 | Подача мяча – контроль.  Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол». |  |
| 81 | Подача мяча одной рукой через сетку.  Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра в «пионербол». |  |
| 82 | Подача мяча одной рукой через сетку.  Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «пионербол». |  |
| **Подвижные игры** | | **6 часов** |
| 83 | П/и «Пионербол».  Упражнения на координацию. Броски набивного мяча. Игра в «Пионербол» | 1 |
| 84 | П/и «Пионербол».  Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3х10м – контроль. Игра в «Пионербол» | 1 |
| 85 | П/и «Пионербол».  Игра в «Пионербол». Упражнения на силу и гибкость. | 1 |
| 86 | Подвижные игры и эстафеты с мячом.  ГТО.Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/и и эстафеты с мячом. | 1 |
| 87 | Подвижные игры и эстафеты с мячом.  Упражнение на гибкость– контроль. П/и и эстафеты с мячом. | 1 |
| 88 | Подвижные игры на скорость и координацию движений. | 1 |
| **Легкая атлетика** | | **11 часов** |
| 89 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.  Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ.  Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега.  ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега – контроль.  ОРУ.СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат. | 1 |
| 92 | Высокий старт. Бег на короткие дистанции.  Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения. | 1 |
| 93 | 30 м - контроль.  Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 94 | ГТО.Подтягивание - контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с разбега - контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут. | 1 |
| 96 | Метание мяча на дальность.  Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут. | 1 |
| 97 | 6-ый бег - контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 98 | ГТО.Метание мяча на дальность - контроль.  Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат. | 1 |
| 99 | Полоса препятствий.  ОРУ СБУ. Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры. | 1 |
| **Футбол** | | **3 часов** |
| 100 | Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу.  Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по дуге. | 1 |
| 101 | Ведение мяча различными способами.  Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей» | 1 |
| 102 | Ведение мяча различными способами.  Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей» | 1 |