**1. Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа пофизической культуресоставлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 6 октября 2009 года с последующими изменениями); на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

МКОУ «Балтамахинская СОШ» является общеобразовательной школой. Физическая культура изучается на базовом уровне.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения по физической культуре. По программе на изучение физической культуры во 4 классе отводится 68 часа (т.е.2 часа в неделю). Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МКОУ «Балтамахинская СОШ»

**2.Личностные, метапредметные и предметными результатами изучения курса «Физкультура» во 4 классе являются формирование следующие умения.**

**Ученик научится:**

**Ученик получит возможность научиться:**

**Личностные:**

• 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 дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Метапредметные:**

• характеризовать явления (действия и поступки), их объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружить 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 организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

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

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

**Предметные:**

• 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), развитие основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;

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

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

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

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

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

**3. Содержание программы учебного предмета.**

Учебно-тематический план, определенный примерной программой, рекомендованной МО РФ, реализуется в курсе «Физическая культура» на ступени начального общего образования в 3 классе ряд содержательных линий.

**4. Тематическое планирование на 2017 – 2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | **Наименование раздела программы, темы урока** | | | | | | | | **Количество**  **часов** | | | | **Примечание** | | |
| **Легкоатлетические упражнения** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках. Игра «Смена сторон». Бег 60 м. | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 2 | | Встречная эстафета .Бег 60м.Игра «Смена сторон». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 3 | | Бег 30-60м. Игра «Кот и мыши». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 4 | | Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 5 | | Бег 30м,60м.Игра «Невод». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 6 | | Прыжки в длину с разбега, с места, с высоты 60см. Игра «Зайцы в огороде». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 7 | | Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «волк во рву». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 8 | | Прыжок вдлинуспособом согнув ноги. Многоскоки. Игра «Шишки , желуди, орехи» | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 9 | | Бросок теннисного мяча на дальность, в цель с 4-5м. Игра «Невод». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 10 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 11 | | Бросок теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
|  | | **Подвижные игры** | | | | | | | |  | | | |  | | |
| 12 | | Игры: «Разведчики», «Метко в цель». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 13 | | Игры: «Белые медведи», «Космонавты», эстафеты с обручами. | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 14 | | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета «Веревочка под ногами». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 15 | | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Прыжки по полоскам». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 16 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении.Игра «Прыгуны и пятнашки». | | | | | | | | 2ч. | | | |  | | |
| 17 | | Игра «Школа мяча»броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Удочка». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
|  | | | | | | | |
| 18 | | Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа мяча». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 19 | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.  Игра «Метко в цель». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 20 | | Верхняя передача мяча в парах.  Нижняя передача мяча в парах. Эстафеты. | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 21 | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Западня». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| 22 | | Верхняя и нижняя передача в кругу. Игра «Метко в цель». | | | | | | | | 1ч. | | | |  | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 23 | | Правила по ТБ во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. | | | | | | | | 2ч | | | |  | | |
| 24 | | Выполнение команд « Становись!», «Равняйсь!» , « Смирно!», «Вольно!». Стойка на лопатках. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
| 25 | | Строевые упр. Мост, кувырок вперёд, назад и перекат ,стойка на лопатках.. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
| 26 | | Стойка на лопатках. Мост изположения лежа на спине. Ходьба по бревну. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
| 27 | | Строевые упражнения. Комбинация из 5элементов акробатики .Перелезание через препятствие. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
| 28 | | Перекаты и группировки.2-3 кувырка вперёд.Опорный прыжок на горку матов. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
|  | | | | |  | | | |
|  | | | | |  | | | |
| 29 | | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
| 30 | | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.Строевые упражнения. | | | | | | | | 1ч | | | |  | | |
| 31 | | Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост.  Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический. | | | | | | | | 2ч | | | |  | | |
|  | | | | | | | |
| 32 | | Сгибание разгибание рук в висе, лёжа. Прыжки на скакалке. | | | | | | | | 1ч | | | |  | |
|  | | | | | | |
| 33 | | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Висы и упоры. | | | | | | | | 2ч | | | |  | |
| 34 | | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Висы и упоры. | | | | | | | | 1ч | | | |  | |
|  | **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 35 | Повороты переступанием в движении. | | | | | | | | | | 1ч | | |  | |
| 36 | Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона ввысокой и низкой стойках. | | | | | | | | | | 1ч. | | |  | |
| 37 | Спуск с пологого склона, торможение плугом. | | | | | | | | | | 1ч. | | |  | |
| 38 | Передвижение на лыжах до 2 км. Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | 1ч | | |  | |
| 39 | Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1,5км. | | | | | | | | | | 1ч. | | |  | |
| 40 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором. | | | | | | | | | | 1ч. | | |  | |
| 41 | Игры на лыжах. Передача эстафеты по кругу 4х100. | | | | | | | | | | 1ч. | | |  | |
| 42 | Передвижение на лыжах до 1 км. | | | | | | | | | | 1ч. | | |  | |
|  | **Подвижные игры c элементами баскетбола** | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | | | | | | | | | | | 1ч. | |  | |
| 44 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель». | | | | | | | | | | | 1ч | |  | |
| 45 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». | | | | | | | | | | | 1ч. | |  | |
| 46 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Борьба за мяч». | | | | | | | | | | | 1ч. | |  | |
|  | | | |
| 47 | | | Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Мяч ловцу». | | | | | | | | | | 1ч |  | |
| 48 | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Игра «Салки с мячом». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 49 | | | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.Игра «Попади в цель». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 50 | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Игра «Обгони мяч». | | | | | | | | | | 1ч |  | |
| 51 | | | Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 52 | | | Броски в цель (в кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Игра «Перестрелка». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 53 | | | Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 54 | | | Броски на дальность набивного мяча весом 1 кг. Эстафеты с мячом. | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
|  | | | |
| 55 | | | Тактические действия в защите и нападении. Игра «Играй, играй мяч не давай». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
|  | | | **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | |  |  | |
| 56 | | | Бег 6мин. Бег 70-100м. Прыжки в длину с места. | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 57 | | | Бег 6мин. Бег 80-90м. Челночный бег 3\* 10 м. Развитие выносливости. | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 58 | | | Бег 7 мин. Бег 90-100м. Прыжки в длину с разбега с 4-5 шагов. | | | | | | | | | | 1ч |  | |
| 59 | | | Бег 8мин. Эстафета круговая до90м.  Игра «На буксире». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 60 | | | Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди».Прыжок в длину способом согнув ноги. | | | | | | | | | | 1ч |  | |
| 61 | | | Бег 30-60м. Метание в цель с расстояния4-5м.  Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши». | | | | | | | | | | 2ч. |  | |
| 62 | | | Бег 60м. Метание на дальность и на заданное расстояние. Встречная эстафета до60м.  Игра «Волк во рву». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |
| 63 | | | Преодоление малых препятствий. Игры «Дальние броски», «Прыжок за прыжком». | | | | | | | | | | 1ч. |  | |

**Приложение.**

**Контрольно-измерительные материалы**

**Уровень физической подготовленности учащихся 4– классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения**  **( тест )** | **УРОВЕНЬ** | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м.** | **5.0** | **6.5** | **6.6** | **5.3** | | **6.1** | **6.6** |
| **2** | **Челночный бег 3\*10м.** | **8.8** | **9.9** | **10.2** | **9.3** | | **10.3** | **10.8** |
| **3** | **Прыжок в длину с/м** | **166** | **153** | **141** | **157** | | **142** | **127** |
| **4** | **1000м** | **5.05** | **5.38** | **6.11** | **5.35** | | **6.08** | **6.41** |
| **5** | **Подтягивание на перекладине виса(м),подъём туловища(д)** | **7** | **6** | **4** | **18** | | **16** | **14** |
| **6** | **Гибкость наклон вперёд из положения сидя** | **7.5+** | **3** | **1-** | **13.0+** | | **6** | **2-** |