**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Аксайского района**

**Старочеркасская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

Приказ от « \_1\_\_» сентября\_\_\_\_\_\_\_ № \_196\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Кривошапкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

на 2017-2018 учебный год

**начальное общее 4 класс**

Составитель программы:

Учитель **Вюнникова М.М.**

Программа разработанана основе

программы по физической культуре

В.И. Лях, А.А. Зданевич

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»-

М.: Просвещение, 2011г.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

По программе – 102 часа, по учебному плану – 100 часа, 2 часа выпадает на праздничные дни – 8 марта и 9 мая. Программный материал будет пройден за счет повторения материала.

.

**Предметные РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

.

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;
* представление о значении физической подготовки и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;
* представление о влиянии физической нагрузки на организм занимающихся и основные правила её регулирования;
* представление об основных причинах травматизма при занятиях физическими упражнениями;
* представление о профилактике травматизма;
* измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Физическая культура.** Значение физической подготовки и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

**Из истории физической культуры.** Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся и основные правила её регулирования.

**СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы.* Различные построения и перестроения.

*Акробатические упражнения.* Выполнение простейших акробатических комбинаций.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Опорный прыжок через гимнастического козла; лазанье по канату в два и три приёма; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

***Лёгкая атлетика.*** Низкий старт; финиширование; стартовое ускорение.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и точность.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* командные действия игроков, игра в футбол.

*Баскетбол:* командные действия игроков, игра в баскетбол.

*Волейбол:* передачи мяча через сетку (кулаком снизу и двумя руками сверху), передачи мяча в парах, игра «Пионербол».

***Общеразвивающие упражнения*** *(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей).*

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРА 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема и тип урока | Кол-во часов | | | | | Дата проведения | | |
| план | | факт |
| 1 | Строевые упражнения (комбинированный) | **1** | | | | | **5.09** | |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта (комбинированный) | **1** | | | | | **6.09** | |  |
| 3 | Перекаты. Кувырок вперёд(комбинированный) | **1** | | | | | **7.09** | |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3\*10 м с высокого старта (комбинированный) | **1** | | | | | **11.09** | |  |
| 5 | Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии (комбинированный) | **1** | | | | | **12.09** | |  |
| 6 | Кувырок вперёд (комбинированный) | **1** | | | | | **13.09** | |  |
| 7 | Правила и особенности спортивной игры футбол (комбинированный) | **1** | | | | | **14.09** | |  |
| 8 | Тестирование метания мешочка на дальность (комбинированный) | **1** | | | | | **19.09** | |  |
| 9 | Усложнённые кувырки вперёд (комбинированный) | **1** | | | | | **20.09** | |  |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения (комбинированный) | **1** | | | | | **21.09** | |  |
| 11 | Командные действия в спортивной игре футбол (комбинированный) | **1** | | | | | **26.09** | |  |
| 12 | Игровые упражнения с кувырками (комбинированный) | **1** | | | | | **27.09** | |  |
| 13 | Спортивная игра футбол (комбинированный) | **1** | | | | | **28.09** | |  |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места (комбинированный) | **1** | | | | | **3.10** | |  |
| 15 | Кувырок назад (комбинированный) | **1** | | | | | **4.10** | |  |
| 16 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 с (комбинированный) | **1** | | | | | **5.10** | |  |
| 17 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя (комбинированный) | **1** | | | | | **10.10** | |  |
| 18 | Кувырок назад (комбинированный) | **1** | | | | | **11.10** | |  |
| 19 | Тестирование подтягивания в висе и отжимания (комбинированный) | **1** | | | | | **12.10** | |  |
| 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель (комбинированный) | **1** | | | | | **17.10** | |  |
| 21 | Акробатические элементы (комбинированный) | **1** | | | | | **18.10** | |  |
| 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств (комбинированный) | **1** | | | | | **19.10** | |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол» (комбинированный) | **1** | | | | | **24.10** | |  |
| 24 | Акробатические элементы (комбинированный) | **1** | | | | | **25.10** | |  |
| 25 | Подачи и передачи мяча в парах (комбинированный) | **1** | | | | | **26.10** | |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами волейбола (комбинированный) | **1** | | | | | **31.10** | |  |
| 27 | Подвижные игры с элементами волейбола (комбинированный) | **1** | | | | | **9.11** | |  |
| 28 | Лазанье по гимнастической стенке (комбинированный) | 1 | | | | | | 14.11 |  |
| 29 | Организационные, вспомогательные и методические действия на уроке физкультуры (комбинированный) | 1 | | | | | | 15.11 |  |
| 30 | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма (комбинированный) | 1 | | | | | | 16.11 |  |
| 31 | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре (комбинированный) | 1 | | | | | | 21.11 |  |
| 32 | Оказание первой помощи при мелких травмах (лёгких ушибах, царапинах, ссадинах, потёртостях) (комбинированный) | 1 | | | | | | 22.11 |  |
| 33  34  35  36  37 | Акробатическое соединение (комбинированный) | 5 | | | | | | 23.11  28.11  29.11  30.11  5.12 |  |
| 38 | Подтягивания на высокой перекладине (комбинированный) | 1 | | | | | | 6.12 |  |
| 39 | Висы и подтягивания на высокой перекладине (комбинированный) | 1 | | | | | | 7.12 |  |
| 4041 | Лазанье по гимнастической стенке (комбинированный) | 2 | | | | | | 12.12  13.12 |  |
| 42  43 | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка (комбинированный) | 2 | | | | | | 14.12  19.12 |  |
| 44 | Техника опорного прыжка (комбинированный) |  | | | | 20.12 | | |  |
| 45  46 | Опорный прыжок (комбинированный) | 2 | | | | 21.12  26.12 | | |  |
| 47  48 | Опорный прыжок с разбега (комбинированный) | 2 | | | | 27.12  28.12 | | |  |
| 49 | Техника выполнения опорного прыжка (комбинированный) | 1 | | | | 10.01 | | |  |
| 50  51 | Лазанье по гимнастической стенке (комбинированный) | 2 | | | | 11.01  16.01 | | |  |
| 52  53 | Подачи и передачи мяча в парах (комбинированный) | 2 | | | | 17.01  18.01 | | |  |
| 54  55  56 | Подвижные игры с элементами волейбола (комбинированный) | 3 | | | | 23.01  24.01  25.01 | | |  |
| 57 | Вращение обруча (комбинированный) | 1 | | | 30.01 | | | |  |
| 58  59  60 | Прыжки в высоту (комбинированный) | 3 | | | 31.01  1.02  6.02 | | | |  |
| 61  62  63 | Метание (комбинированный) | 3 | | | 7.02  8.02  13.02 | | | |  |
| 64  65  66  67 | Эстафеты (комбинированный) | 4 | | | 14.02  15.02  20.02  21.02 | | | |  |
| 68 | Спортивный праздник «Весёлые старты» | 1 | | | 22.02 | | | |  |
| 69 | Упражнение со скакалками (комбинированный) | 1 | 27.02 | | | | | |  |
| 70 | Прыжки в скакалку (комбинированный) | 1 | 28.02 | | | | | |  |
| 71  72 | Прыжки в скакалку в тройках | 2 | 1.03  6.03 | | | | | |  |
| 73 | Стойка на голове (комбинированный) | 1 | 7.03 | | | | | |  |
| 74 | Стойка на руках (комбинированный) | 1 | 13.03 | | | | | |  |
| 75 | Упражнения с обручами (комбинированный) | 1 | 14.03 | | | | | |  |
| 76 | Искусство владения обручем (комбинированный) | 1 | 15.03 | | | | | |  |
| 77 | Прыжки через скакалку в тройках (комбинированный) | 1 | 20.03 | | | | | |  |
| 78 | Искусство владения скакалками (комбинированный) | 1 | 21.03 | | | | | |  |
| 79 | Знакомство с фитболами (комбинированный) | 1 | 22.03 | | | | | |  |
| 80  81 | Прыжки на фитболах (комбинированный) | 2 | | 3.04  4.04 | | | | |  |
| 82 | Правила и особенности спортивной игры гандбол (комбинированный) | 1 | | 5.04 | | | | |  |
| 83 | Броски мяча в цель на точность (комбинированный) | 1 | | 10.04 | | | | |  |
| 84 | Спортивная игра гандбол (комбинированный) | 1 | | 11.04 | | | | |  |
| 85 | Стойка на голове и руках (комбинированный) | 1 | | 12.04 | | | | |  |
| 86 | Прыжки на фитболах (комбинированный) | 1 | | 17.04 | | | | |  |
| 87 | Повторение акробатических упражнений (комбинированный) | 1 | | 18.04 | | | | |  |
| 88 | Упражнения на уравновешивание предметов (комбинированный) | 1 | | 19.04 | | | | |  |
| 89 | Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» (комбинированный) | 1 | | 24.04 | | | | |  |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (комбинированный) | 1 | | 25.04 | | | | |  |
| 91 | Упражнения на уравновешивание предметов (комбинированный) | 1 | | 26.04 | | | | |  |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (контрольный) (комбинированный) | 1 | | 3.05 | | | | |  |
| 93 | Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол (комбинированный) | 1 | | 8.05 | | | | |  |
| 94 | Круговая тренировка (комбинированный) | 1 | | 10.05 | | | | |  |
| 95 | Спортивная игра баскетбол (комбинированный) | 1 | | 15.05 | | | | |  |
| 96 | Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков (комбинированный) | 1 | | 16.05 | | | | |  |
| 97 | Круговая тренировка (комбинированный) | 1 | | 17.05 | | | | |  |
| 98 | Тестирование беговых упражнений (комбинированный) | 1 | | 22.05 | | | | |  |
| 99 | Командная подвижная игра «Хвостики» (комбинированный) | 1 | | 23.05 | | | | |  |
| 100 | Круговая тренировка (комбинированный) | 1 | | 24.05 | | | | |  |