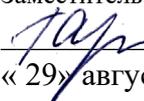
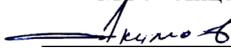


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ ГОРОДА
МАРКСА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ИМО /Н.М. Зотова Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ « 29 » августа 2018г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.</p>
---	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
«Физическая культура 4 класс»**

Составитель РП:
Черапкина С. Б.
учитель 1 категории
учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального образования МОУ Лицей г. Маркса Саратовской области, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Отличие данной программы:

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Планируемые результаты:

личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета -102 ч (3 часа в неделю)

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
	Базовая часть	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>		
1.2	Подвижные игры	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21
2	Вариативная часть	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	24	24	24
	ИТОГО:	102	102	102

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

Подвижные игры 18 часов

Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове»,

«Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

Легкоатлетические упражнения 21 час

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

Кроссовая подготовка 21 час

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Тема урока	часов выделено	Домашнее задание	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание
1	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности	Легкоатлетические упражнения 11 ч	Выполнение комплекса упражнений №1	03.09		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль		Повторить положение с высокого старта	04.09		
3	Челночный бег		Повторить технику челночного бега	06.09		
4	Тестирование челночного бега 3x10м Контроль		Составление комплекса разминочных упражнений для выполнения л\а упражнений.	10.09		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта Контроль		Повторение положения высокого старта	11.09		
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Повторение техники метания мяча в цель.	13.09		
7	Техника паса в футболе.		Отработать технику паса в футболе	17.09		
8	Спортивная игра «Футбол»		Повторить правила игры в футбол	18.09		
9	Техника прыжка в длину с разбега		Повторить прыжки в длину с разбега	20.09		
10	Контрольный урок по футболу Контроль		Повторить правила игры в футбол	24.09		
11	Тестирование метания малого мяча на точность Контроль		повторить технику метания малого мяча	25.09		
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Кроссовая подготовка 14 ч	выполнить упражнения наклоны вперед из положения стоя	27.09		
13	Тестирование подъема туловища из		повторить упражнения подъем туловища из	1.10		

	положения лежа за 30 с		положения лежа			
14	Тестирование прыжка в длину с места		повторить технику прыжков в длину с места	2.10		
15	Тестирование подтягиваний и отжиманий		Выполнение комплекса утренней гимнастики №1.	4.10		
16	Тестирование виса на время		Выполнение упражнений для развития силы рук и спины.	8.10		
17	Броски и ловля мяча в парах		Выполнение комплекса разминочных упражнений для выполнения л/а упражнений	15.10		
18	Броски мяча в парах на точность		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	16.10		
19	Броски и ловля мяча в парах		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	18.10		
20	Броски и ловля мяча в парах у стены		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	22.10		
21	Подвижная игра «Осада города»		повторить правила игры Осада города	23.10		
22	Броски и ловля мяча		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	25.10		
23	Упражнения с мячом		Выполнение комплекса ОРУ с мячом.	29.10		
24	Ведение мяча		повторить технику ведения мяча	30.10		
25	Подвижные игры		повторить правила подвижных игр	1.11		
26	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ	Гимнастика с элементами акробатики 18 час	закрепить технику выполнения кувырок вперед	5.11		
27	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Контроль		Повторение техники выполнения переката вперед	6.11		
28	Кувырок вперед.			8.11		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка.		Повторение техники выполнения переката вперед	12.11		
30	Кувырок назад		выполнить упражнения комплекса	13.11		

	Тестирование подъема туловища из положения лежа. Контроль		утренней зарядки			
31	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека		Техн. Без. На уроках гимнастики	15.11		
32	Гимнастические упражнения. Висы.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	19.11		
33	Лазанье по гимнастической стенке и висы		Упражнения на пресс	26.11		
34	Прыжки на скакалке.		Прыжки на скакалке	27.11		
35	Лазание по канату в два приема.		Техника лазанья по канату	29.11		
36	Круговая тренировка		Комплекс ОРУ	3.12		
37	Упражнения на гимнастическом бревне		Упражнения на равновесие	4.12		
38	Вращение обруча.		Техника вращения обруча	6.12		
39	Знакомство с опорным прыжком		Техника опорного прыжка	10.12		
40	Опорный прыжок		Выпрыгивания из полного приседа	11.12		
41	Контрольный урок по опорному прыжку		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	13.12		
42	Тестирование вися на время. Контроль		Упражнения на гибкость	17.12		
43	Тестирование наклона из положения стоя. Контроль		Упражнения на гибкость	18.12		
44	Техника паса в футболе	Подвижные игры 18 ч	Владение мячом	20.12		
45	Спортивная игра «Футбол»		Правила игры футбол	24.12		
46	Контрольный урок по футболу		Правила игры футбол	25.12		
47	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»		Стойки и перемещения	27.12		
48	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»		Подвижные игры	31.12		

49	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»		Подвижные игры	8.01			
50	Подвижная игра «Осада города»		Подвижные игры	10.01			
51	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»		Подвижные игры	14.01			
52	Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Капитаны», «Осада города»		Подвижные игры	15.01			
53	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»		Техника ведения мяча	17.01			
54	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»		Подвижные игры	21.12			
55	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».		Подвижные игры	22.12			
56	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты».		Правила подвижных игр	24.12			
57	Эстафеты с обручами.		Перемещения	28.12			
58	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		Правила подвижных игр	29.12			
59	Эстафета «Веревочка под ногами»		Перемещения	31.12			
60	Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		Правила подвижных игр	4.02			
61	Подвижные игры по желанию учеников		Правила подвижных игр	5.02			
62	Ловля и передача мяча в движении.		Подвижные игры на основе баскетбола и	Владение мячом	7.02		
63	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.			Техника ведения мяча	11.02		
64	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Правила подвижных игр		12.02			

65	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Техника ведения мяча	14.02		
66	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	Перемещения	18.02		
67	Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	Правила подвижных игр	25.02		
68	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Техника ведения мяча	26.02		
69	Баскетбольные упражнения	Техника ведения мяча	28.02		
70	Спортивная игра «Баскетбол»	Правила игры б/б	4.03		
71	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину. Контроль	Техника бросков	5.03		
72	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу».	Техника ведения мяча	7.03		
73	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении.	Техника ведения мяча	11.03		
74	Ведение мяча в движении	Техника ведения мяча	12.03		
75	Броски мяча через волейбольную сетку	Техника бросков	14.03		
76	Подвижная игра «Пионербол»	Правила игры п/б	18.03		
77	Подготовка к волейболу	Правила игры п/б	19.03		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	Правила игры п/б	21.03		
79	Передача мяча через волейбольную сетку. Контроль	Правила игры п/б	25.03		
80	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Перемещения	26.03		
81	Бросок мяча через волейбольную сетку 3	Перемещения	28.03		

	метра от средней линии. Контроль				
82	Упражнения с мячом.		Выпрыгивания из полного приседа	1.04	
83	Упражнения с мячами в парах.		Перемещения	2.04	
84	Волейбольные упражнения.		Бег на короткие отрезки	4.04	
85	Контрольный урок по волейболу		Правила игры вб	8.04	
86	Полоса препятствий.	Легкая атлетика 10 ч	Упражнения на пресс	15.04	
87	Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»		Упражнения на гибкость	16.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места. Контроль		Техника прыжка в длину с места	18.04	
89	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и из-за головы.		Техника бросков	22.04	
90	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль		Техника метания	23.04	
91	Тестирование метания мешочка на дальность. Контроль		Упражнения на пресс	25.04	
92	Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Контроль		Упражнения на пресс	29.04	
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль		Бег на короткие отрезки	30.04	
94	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль		Челночный бег	2.05	
95	Игры. Эстафеты		Подвижные игры	6.05	
96	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Кроссовая подготовка	Бег до 5 мин	7.05	
97	Бег по пересеченной местности.		Бег до 5 мин	9.05	

	Преодоление малых препятствий				
98	Бег 1000 м. Контроль	Бег до 5 мин	13.05		
99	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	Бег до 5 мин	14.05		
100	Чередование ходьбы и бега.	Бег до 5 мин	16.05		
101	Бег по пересеченной местности.	Бег до 5 мин	20.05		
102	Преодоление малых препятствий. Игра «На буксире».	Подвижные игры	21.05		