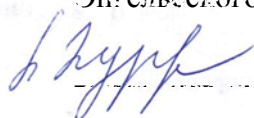


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пос. Придорожный»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора МОУ
«СОШ пос. Придорожный»
Энгельсского муниципального района



Л.А.Нургалиева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ
«СОШ пос. Придорожный»
Энгельсского муниципального района



Е.Н. Костыря

Приказ от 07.09.2019 г. № 219

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «физическая культура»
для учащихся 4 класса МОУ «СОШ п. Придорожный»
Энгельсского муниципального района
на 2018/2019 учебный год

Составитель:

Ильин Анатолий Иванович
учитель физической культуры

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) и составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». 2012г.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик **научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность **научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Содержание учебного предмета

№ п/п	Тематический блок	Кол- во часов	Проектная(иссл едовательская) деятельность	Количество и форма контроля	
				Тест	Контро- льная работа
1	Знания о физической культуре	4	1	1	
2	Способы двигательной деятельности	6	1	1	
3	Физическое совершенствование	69	6	8	
4	Общая и специальная физическая подготовка	23	4	7	
	Всего:	102ч			

Календарно-тематический план

№ урока	Наименование разделов, темы уроков	Кол- во часов	Дата проведения		Корректировка
			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ по физической культуре, раздел Л/А.	1			
2	Учить технике низкого старта.	1			
3	Закрепление: низкий старт, бег 30 м с высокого старта.	1			
4	Зачет: Бег 30м с высокого старта, учить прыжок в длину с разбега.	1			
5	Зачет: прыжок в длину с места.	1			
6	Учить технике метания мяча.	1			
7	Зачет: челночный бег 3*10м.	1			
8	Зачет: прыжок в длину с разбега.	1			
9	Закрепление техники метания мяча. Зачет: наклон туловища вперед.	1			
10	Зачет: метание малого мяча.	1			
11	Зачет: бег 60м, кросс 500м.	1			
12	Ловкость, скоростная выносливость.	1			
13	Зачет: подтягивание (м/д).	1			
14	Баскетбол, техника ловли мяча.	1			
15	Закрепление передачи и ловли мяча.	1			
16	Учить передачу мяча от груди. Игра.	1			
17	Досдача нормативов. Игра в баскетбол.	1			
18	Вебение б/мяча правой, левой рукой.	1			
19	Передача б/мяча двумя руками.	1			
20	Бросок мяча в кольцо одной рукой.	1			
21	Закрепление броска в кольцо одной рукой.	1			
22	Передача б/мяча из-за головы, игра.	1			
23	Обучение игре баскетбол 4*4 чел.	1			

24	Зачет:досдача нормативов.Игра баскетбол.	1			
		1			
25	ТБ на уроках гимнастики (акробатика)	1			
26	Акробатика. Кувырки перед в группировке.	1			
27	Передвижение в защитной стойке. Игра.	1			
28	Учить лазание по канату. Закрепление кувырки вперед в группировке.	1			
29	Акробатика, мост. Стойка на лопатках.	1			
30	Пережат б/мяча. Игра в баскетбол .	1			
31	Совершенствование лазания по канату.	1			
32	Зачет: скакалка. Акробатика.	1			
33	Закрепление пережат б/мяча. Игра.	1			
34	Зачет: стойка на лопатках.	1			
35	УГГ с гимнастической палкой, акробатика.	1			
36	Ведение, повороты, развороты. Игра.	1			
37	Зачет: гимнастический мост. Учить упражнения в равновесии.	1			
38	Разучивать висы на перекладине, бревно.	1			
39	Закрепление развороты, повороты. Игра.	1			
40	Опорный прыжок 90 см. Висы.	1			
41	Зачет: поднимание туловища.	1			
42	Бросок б/мяча с пяти точек. Игра.	1			
43	Учить висы прогнувшись на шведской стенке.	1			
44	Учить соскок с коня. Закрепление висы.	1			
45	Зачет: бросок мяча с пяти точек.	1			
46	Зачет: опорный прыжок.	1			
47	Досдача нормативов. Эстафеты.	1			
		1			
48	ТБ по лыжной подготовке	1			
49	Попеременный двухшажный ход.	1			
50	Повторить технику упражнений с б/мячом.	1			
51	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1			
52	Одновременный двухшажный ход.	1			
53	Ловля и передача б/мяча.Игра.	1			
54	Зачет:попеременный двухшажный ход.	1			
55	Эстафета на дистанции 500 м.	1			
56	Броски по кольцу после ведения.	1			
57	Закрепление-броски по кольцу после ведения.	1			
58	Зачет:одновременный двухшажный ход.	1			
59	Закрепление техники лыжных ходов.	1			
60	Зачет:броски по кольцу после ведения мяча.	1			
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
62	Зачет:одновременный одношажный ход.	1			
63	Передача мяча в парах,тройках.Игра.	1			
64	Катание с горки,техника торможения способом «плуга».	1			
65	Зачет:одновременный бесшажный ход.	1			
66	Закрепление-передача мяча в парах,тройках.	1			
67	Учить-подъем в горку елочкой(скользящий	1			

	шаг)				
68	Зачет: торможение способом «плуга»	1			
69	Зачет: передача мяча в парах, тройках.	1			
70	Прохождение дистанции 2 км.	1			
71	Эстафета, спуск с горки через домики	1			
72	Баскетбольное упражнение восьмерка. Игра.	1			
73	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
74	Спуски, подъемы в гору способом елочки.	1			
75	Закрепление-упражнение восьмерка.	1			
76	ОРУ с гимнастическими палками, КУ бег 4*15 м	1			
		1			
77	Подведение итогов. Дозачет.	1			
		1			
78	ТБ по легкой атлетике, правила предупреждения травм. История олимпийских игр.	1			
79	Специальные беговые упражнения.	1			
80	ОРУ в движении. Закрепление техники прыжка в высоту.	1			
81	Передача мяча со сменой мест. Игра.	1			
82	Медленный бег до 5 мин. Прыжок в высоту.	1			
83	Зачет: прыжок в высоту. Бег 5 мин.	1			
84	Закрепление передачи мяча со сменой мест. Игра.	1			
85	Метание малого мяча в цель 1*1 м с 8 м	1			
86	Закрепление метания мяча. Бег 5 мин.	1			
87	Передача мяча из-за спины. Игра.	1			
88	Зачет: прыжок с места. Метание мяча.	1			
89	Зачет: метание мяча в цель. Игра.	1			
90	Закрепление передачи мяча из-за спины. Игра.	1			
91	Бег 60 м с низкого старта. Кросс 1500 м.	1			
92	Прыжок в длину с разбега. Кросс 1500 м.	1			
93	Зачет: передача мяча из-за спины. Игра.	1			
94	Закрепление прыжка в длину с разбега. Зачет: кросс 1500 м.	1			
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 60 м.	1			
96	Технико-тактические упражнения с б/мячом. Игра.	1			
97	Зачет: прыжка в длину с разбега. Бег 60 м.	1			
98	Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1			
99	Закрепление технико-тактических упражнений с б/мячом. Игра.	1			
100	Зачет: метание малого мяча на дальность 150 гр. Игра.	1			
101	Медленный бег до 5 мин. Кроссовая подготовка.	1			
102	Подведение итогов. Задание на каникулы.	1			

