

МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рекомендовано
методическим советом школы
протокол « 1 » от « 30 » 08 _____ 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Куженерская средняя
общеобразовательная школа № 2»
приказ № 12 от
_____ С.Ю. Кодочигова
« 30 » 08 _____ 2017 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Т.В. Пирогова
« 30 » 08 _____ 2017 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 4 класса
Александрова Сергея Васильевича**

пгг. Куженер
2017-2018 уч. год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программой В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Волгоград: Учитель, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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(17часов). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика(21час). *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. (19 часов) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры(20 часов). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры на основе баскетбола(22 часа)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

III. Тематическое планирование.

4класс

№ урока	Дата проведения	Разделы и темы	По прог	По план	По жур	Универсальные учебные действия
		Знания о физической культуре.	1	1		
1		Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	1		<p>Первоначальное (ориентироваться в своей системе знаний; отличать новое от уже известного с помощью учителя).</p> <p>2. Делать простейшие выводы и обобщения.</p> <p>3. Делать простейшие выводы и обобщения.</p> <p>4. Ориентироваться в учебнике (в развороте, представляя в слова).</p> <p>5. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>6. Передавать информацию, полученную на уроке.</p> <p>7. Делать выводы в результате совместной работы.</p> <p>8. Коммуникативные</p> <p>1. Прислушиваться к мнению других; ориентироваться на устную речь.</p> <p>2. Выслушивать и понимать речь других.</p> <p>3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в</p>
		Лёгкая атлетика.	10	10		
2		Техника безопасности и требования на уроках л/а. Бег на 30 м.	1	1		
3		Высокий старт (техника). Бег на 60 м.	1	1		
4-5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		
6-7		Метание малого мяча на дальность с 1-3 шагов разбега. Круговая эстафета.	2	2		
8-9		Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Развитие выносливости.	2	2		
10		Бег 1000 м. на результат.	1	1		
11		Бег с гандикапом, с преодолением препятствия. Эстафета.	1	1		
		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	3	3		

12-14		Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. Развитие физических качеств, закрепление знаний и умений, полученных на уроках ф. к..	3	3		школе и следовать им. 4.Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
		Знания о физической культуре.	2	2		Регулятивные
15		История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение.	1	1		1.Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
16		Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. Упражнения на расслабление.	1	1		2.Проговаривать последовательность действий на уроке.
		Подвижные и спортивные игры.	6	6		3.Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
17		ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами.	1	1		4.Учиться работать по предложенному учителем плану.
18		ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1	1		5.Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
19		ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1		6.Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
20		Пионербол.	1	1		
21		Спортивная игра (футбол).	1	1		
22		Спортивная игра (баскетбол).	1	1		
		Способы физкультурной деятельности	2	2		
23		Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1	1		
24		Организация и проведение подвижных игр и соревнований. Соблюдение правил в игре.	1	1		
		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	3	3		

25-27		Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности.	3	3		Личностные 1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 3. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
		Гимнастика с основами акробатики.	10	10		
28		Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и перестроения.	1	1		
29-30		Кувырок назад. Подвижные игры.	2	2		
31		Кувырок назад и перекат, в стойку на лопатках	1	1		
32-33		«Мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ.	2	2		
34-35		Комбинация. Висы и упоры.	2	2		
36-37		Лазание по канату в три приёма. ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	2		
		Подвижные и спортивные игры.	3	3		
38-40		На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, силу, ловкость и координацию.	3	3		
		Способы физической культуры деятельности.	1	1		
41		Измерение длины и массы тела. Измерение	1	1		

		ЧСС во время выполнения физ.упр..				
		Подвижные игры с элементами спорта.	5	5		
42-46		Подвижные игры и упражнения на основе баскетбола.	5	5		
		Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	2		
47		Комплексы физических упражнений для УГГ, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	1		Познавательные 1.Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. 2.Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (в развороте, в оглавлении, в словаре). 3.Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 4.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. 5.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. 6.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
48		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	1		
		Лыжная подготовка.	16	16		
49		Техника безопасности на занятиях по лыжам. Требования к одежде и обуви.	1	1		
50-51		Попеременный двухшажный ход. Игры.	2	2		
52-53		Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.	2	2		
54-55		Повороты переступанием в движении. Игры на спусках.	2	2		
56		Преодоление ворот из лыжных палок при спуске. 1000 м..	1	1		
57-58		Подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». 1500м..	2	2		
59-60		Торможение «плугом» и «упором». 1500 м..	2	2		
61-63		Прохождение дистанции до 2,5 км. с	3	3		

		переменной скоростью.				Коммуникативные 1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи. 2. Слушать и понимать речь других. 3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. 4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 5. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Регулятивные 1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. 2. Проговаривать последовательность действий на уроке. 3. Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника. 4. Учиться работать по предложенному учителем плану. 5. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. 6. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
64		Прохождение на время 1000 м..	1	1		
		Подвижные игры с элементами спорта.	12	12		
65-70		Подвижные игры и упражнения на основе мини-футбола.	6	6		
71-76		Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	6	6		
		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	2	2		
77-78		Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности.	2	2		
		Гимнастика с основами акробатики.	6	6		
79		ОРУ с предметами. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках.	1	1		
80-81		Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	2		
82-83		Висы и упоры. Подвижные игры.	2	2		

84		Перелезание через препятствия. Развитие координационных способностей.	1	1		7.Анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, искать возможности и способы их улучшения
		Подвижные игры с элементами спорта	7	7		
85-91		Подвижные игры по выбору учителя.	7	7		
		Лёгкая атлетика	7	7		
92-93		Прыжок в высоту с бокового разбега способом «ножница».	2	2		Личностные 1.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 2.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 3.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 4.Самостоятельно определять самые простые, общие для всех людей правила поведения. 5.Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей. 6.Адекватно воспринимать оценку учителя.
94		Техника бега на короткие дистанции (30 м, 60)	1	1		
95		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов разбега.	1	1		
96		Метание малого мяча на дальность.	1	1		
97		Бег на выносливость (до 8 мин.). Встречная эстафета.	1	1		
98		Бег 1000 м. по беговой дорожке на результат.	1	1		
		Подвижные и спортивные игры.	3	3		
99-101		На материале лёгкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	3	3		
		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	1	1		
102		Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.	1	1		