

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 рабочего поселка Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
Протокол № 13 от 29.08. 2017г.

УТВЕРЖДЕНА



Приказом директора школы
№ 113 от 29.08. 2017г.
Никитина Л.Д.

Рабочая программа
по физической культуре
4 класс

Составители: Кочеткова В.В.
Гаврина Т.В.

Сосновоборск 2017

Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальные компетенции

Выпускник на этапе начального общего образования по физической культуре **получит возможность овладеть универсальными компетенциями:**

- умениями организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умениями активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 - умениями доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностные результаты Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя личностные результаты:
- 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить 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 отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник, освоив содержание программы по физической культуре, сможет проявлять следующие умения, демонстрируя предметные результаты:

- 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), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Выпускники должны знать:

- историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя её роль и значение в жизни человека;
- способы и особенности движений и передвижений;
- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Выпускники должны уметь:
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
 - выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;
 - составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
 - измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;
 - оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;
 - демонстрировать навыки организации при проведении подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;

- 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.

Выпускники должны уметь демонстрировать

- выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические способности в скорости, силе, выносливости и координации.

Содержание учебного курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Основы знаний о физической культуре ----- в процессе урока

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 15 ч.

Гимнастика с элементами акробатики----- 18 ч.

Легкоатлетические упражнения----- 20ч.

Лыжная подготовка----- 15 ч.

Итого ----- 68 ч.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

№	Тема урока	Количество часов
1	Организационно-методические указания Инструктажи Беговые упражнения	1
2	Техника низкого старта . Низкий старт с выбеганием	1
3	Стартовое ускорение 10 м Финиширование, подвижные игры	1
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	1
5	Эстафеты Упражнения на развитие координации движений ОЗОЖ «Манипуляции в общении»	1
6	Техника метания малого мяча на дальность Подвижные игры с малым мячом	1
7	Тестирование метания мяча на дальность	1
8	История физической культуры Физические качества ОЗОЖ «Умей сказать нет»	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Тестирование метания мяча на точность ОЗОЖ «Мои поступки»	1
13	Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя	1
14	Тестирование прыжка в длину с места	1
15	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа согнувшись	1
16	Измерение физической нагрузки Ловля и броски большого мяча в пара	1
17	Ведение мяча, эстафета с ведением мяча Оказание первой помощи ОЗОЖ «Дурные привычки и моё отношение к ним»	1
18	Кувырок вперёд Кувырок вперёд с трёх шагов Кувырок вперёд с разбега	1
19	Кувырок назад Усложнённые варианты кувырка вперёд и назад	1
20	Стойка на лопатках, мост	1
21	Стойка на лопатках, кувырок назад Комбинация гимнастических упражнений	1
22	Комбинация гимнастических упражнений на результат	1
23	Лазание и перелезание по гимнастической стенке ОЗОЖ «Агрессия – формы проявления»	1
24	Техника опорного прыжка ОЗОЖ «Игры и упражнения на расслабления мышц»	1
25	Круговая тренировка Опорный прыжок ОЗОЖ «Игры и упражнения на выражение удовольствия и радости.»	1
26	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
27	Техника отталкивания двумя ногами от гимнастического мостика	1
28	Круговая тренировка Вращение обруча	1
29	Прыжки в скакалку Эстафета со скакалками ОЗОЖ «Что значит победить другого человека?»	1
30	Прыжки в скакалку в движении	2

- 31	ОЗОЖ «Я умею обижаться»	
32	Вис прогнувшись, вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
33	Переворот вперёд и назад на гимнастических кольцах	1
34	Строевые упражнения на лыжах, подвижные игры Техника попеременного двухшажного хода	1
35	Попеременный двухшажный ход Торможение упором, подвижная игра	1
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
37	Техника поворота прыжком, подвижные игры	1
38	Подъём «ёлочкой» и спуск с уклона Подвижная игра «Гонка с выживанием»	1
39	Передвижение на лыжах «змейкой»	1
40	Горная эстафета Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
41	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
42	Круговая тренировка Эстафета с поворотами	1
43	Преодоление полосы препятствий .	1
44	Усложнённая полоса препятствий.	
45	Техника прыжка в высоту способом перешагивания	2
- 46		
47	Прыжки в высоту способом перешагивания	1
48	Прыжки в высоту на результат	1
49	Прыжки в высоту спиной вперёд	1
50	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
51	Броски и ловля мяча в парах	1
52	Ловля и передача мяча от груди	1
53	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
54	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
55	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места	1
56	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо в движении	1
57	Эстафеты с мячом	1
58	Передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку ОЗОЖ «Окружающая среда и здоровье человека»	1
59	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций ОЗОЖ «Профилактика возникновения нарушений зрения»	1
60	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
61	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подвижная игра	1
62	Приём мяча двумя руками снизу. Подвижная игра ОЗОЖ «Как оценить количество и качество своего здоровья»	1
63	Тестирование метания мяча на дальность ОЗОЖ «Мониторинг физического здоровья»	1
64	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
65	Тестирование прыжка в длину с места	1
66	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
67	Беговые упражнения Тестирование метания мяча на точность	1
68	Тестирование бега на 60 м с низкого старта Подвижные игры с мячом	1

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе
2017-2018 учебный год**

№	Тема урока	Текущий и промежуточный контроль	Дата	
			План	Факт
1	Организационно-методические указания Инструктажи Беговые упражнения			
2	Техника низкого старта . Низкий старт с выбеганием			
3	Стартовое ускорение 10 м Финиширование, подвижные игры			
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	стартовый контроль		
5	Эстафеты Упражнения на развитие координации движений ОЗОЖ «Манипуляции в общении»			
6	Техника метания малого мяча на дальность Подвижные игры с малым мячом			
7	Тестирование метания мяча на дальность	стартовый контроль		
8	История физической культуры Физические качества ОЗОЖ «Умей сказать нет»			
9	Техника прыжка в длину с разбега			
10	Прыжок в длину с разбега			
11	Прыжок в длину с разбега на результат	стартовый контроль		
12	Тестирование метания мяча на точность ОЗОЖ «Мои поступки»	стартовый контроль		
13	Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя	стартовый контроль		
14	Тестирование прыжка в длину с места	стартовый контроль		
15	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа согнувшись	стартовый контроль		
16	Измерение физической нагрузки Ловля и броски большого мяча в пара			
17	Ведение мяча, эстафета с ведением мяча Оказание первой помощи ОЗОЖ «Дурные привычки и моё отношение к ним»	Исследовательский проект «Польза и вред привычек»		
18	Кувырок вперёд Кувырок вперёд с трёх шагов Кувырок вперёд с разбега			
19	Кувырок назад Усложнённые варианты кувырка вперёд и назад			
20	Стойка на лопатках, мост			
21	Стойка на лопатках, кувырок назад			

	Комбинация гимнастических упражнений			
22	Комбинация гимнастических упражнений на результат			
23	Лазание и перелезание по гимнастической стенке ОЗОЖ «Агрессия – формы проявления»			
24	Техника опорного прыжка ОЗОЖ «Игры и упражнения на расслабления мышц»			
25	Круговая тренировка Опорный прыжок ОЗОЖ «Игры и упражнения на выражение удовольствия и радости.»			
26	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине			
27	Техника отталкивания двумя ногами от гимнастического мостика			
28	Круговая тренировка Вращение обруча			
29	Прыжки в скакалку Эстафета со скакалками ОЗОЖ «Что значит победить другого человека?»			
30	Прыжки в скакалку в движении			
31	- ОЗОЖ «Я умею обижаться»			
32	Вис прогнувшись, вис согнувшись на гимнастических кольцах			
33	Переворот вперёд и назад на гимнастических кольцах			
34	Строевые упражнения на лыжах, подвижные игры Техника попеременного двухшажного хода			
35	Попеременный двухшажный ход Торможение упором, подвижная игра			
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах			
37	Техника поворота прыжком, подвижные игры			
38	Подъём «ёлочкой» и спуск с уклона Подвижная игра «Гонка с выживанием»			
39	Передвижение на лыжах «змейкой»			
40	Горная эстафета Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах			
41	Контрольный урок по лыжной подготовке	замеры контрольных упражнений		
42	Круговая тренировка Эстафета с поворотами			
43	Преодоление полосы препятствий			

44	Усложнённая полоса препятствий			
45	Техника прыжка в высоту способом перешагивания			
46				
47	Прыжки в высоту способом перешагивания			
48	Прыжки в высоту на результат	замеры контрольных упражнений		
49	Прыжки в высоту спиной вперёд			
50	Контрольный урок по прыжкам в высоту	замеры контрольных упражнений		
51	Броски и ловля мяча в парах			
52	Ловля и передача мяча от груди			
53	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»			
54	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»			
55	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо с места			
56	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо в движении			
57	Эстафеты с мячом			
58	Передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку ОЗОЖ «Окружающая среда и здоровье человека»			
59	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций ОЗОЖ «Профилактика возникновения нарушений зрения»			
60	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	замеры контрольных упражнений		
61	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подвижная игра			
62	Приём мяча двумя руками снизу. Подвижная игра ОЗОЖ «Как оценить количество и качество своего здоровья»			
63	Тестирование метания мяча на дальность ОЗОЖ «Мониторинг физического здоровья»	контрольный норматив		
64	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	контрольный норматив		
65	Тестирование прыжка в длину с места	контрольный норматив		
66	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	контрольный норматив		
67	Беговые упражнения Тестирование метания мяча на точность	контрольный норматив		
68	Тестирование бега на 60 м с низкого старта Подвижные игры с мячом	контрольный норматив		