

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОВОДНИКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.С. МАСЛОВА**

Утверждаю:

Директор МОУ Проводниковской ООШ

Р.В. Шаронов

Приказ № _____ от _____

Рабочая программа

Физическая культура

ФГОС

2017-2018 учебный год

4 класс

Составитель:

Белевская Елена Викторовна,

учитель высшей квалификационной категории

2017 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, на основе авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014, с учётом основной общеобразовательной программы МОУ Проводниковской ООШ.

Рабочая программа составлена с учётом того, что система физического воспитания, объединяющие урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Нормативная база:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- 2.Приказ Министерства Образования и науки РФ от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373»
- 3.Учебный план МОУ Проводниковской ООШ на 2017-2018 учебный год.

Для реализации рабочей программы используется УМК:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: «Просвещение» 2013.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 4 класс. – М.: ВАКО, 2014. – 240 с.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма,

быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается в 4 класс из расчёта 3 ч в неделю, всего 102 ч, 34 учебные недели.

Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета

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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

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.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

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

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Легкая атлетика	10

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Легкая атлетика (21 ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание.

Подвижные игры (18ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию.

На материале раздела «Лыжные гонки»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лыжная подготовка (21 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>		
1	Ходьба и бег. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ.	04.09 – 08.09	
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.		
3	Челночный бег.		
4	Тестирование челночного бега на 30 м.	11.09 – 15.09	
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.		
6	Техника прыжка в длину с разбега.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	18.09 – 22.09	
8	Прыжок в длину с разбега на результат.		
9	Тестирование метания малого мяча на точность.		
10	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	25.09 – 29.09	
11	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»		
	<i>Подвижные игры 18 часов.</i>		
12	Инструктаж по ТБ. Игры «Вышибалы», «Пятнашки»	02.10 – 06.10	
13	Игры «Антивышибалы», «Борьба за мяч», «Ловля обезьян»		
14	Подвижные игры. Игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Будь осторожен». Эстафеты с обручами.		
15	Подвижные игры. Игры «Вышибалы с кеглями», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	09.10 – 13.10	
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Защита стойки», «Флаг на башне»		
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе», «Мяч в туннеле», «Штурм»	16.10 – 20.10	
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Ножной мяч». Эстафета		
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Парашютисты». Эстафета		
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	23.10 – 27.10	
22	Броски мяча через волейбольную сетку.		
23	«Пионербол» правила игры.		
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.		
25	Подвижная игра «Пионербол»		

26	Волейбольные упражнения.	13.11- 17.11	
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»		
28	Футбольные упражнения.		
29	Спортивная игра «Футбол».		
	Гимнастика 18 часов.		
30	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперёд.		
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	20.11 – 24.11	
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.		
33	Кувырок назад. Мост из положения лёжа на спине.		
34	Кувырки. Мост из положения лёжа на спине.	27.11 – 01.12	
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.		
36	Висы. Лазанье по гимнастической стенке.		
37	ОРУ с гимнастической палкой. Висы.	04.12 – 08.12	
38	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.		
39	Гимнастические упражнения.		
40	ОРУ с мячами.	11.12 - 15.12	
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.		
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.		
43	Вращение обруча.	18.12 – 22.12	
44	Круговая тренировка.		
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	25.12 – 29.12	
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок		
	Лыжная подготовка 21 час.		
48	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах.	15.01 – 19.01	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.		
52	Одновременный одношажный ход на лыжах.	22.01 – 26.01	
53	Техника торможения «плугом».		
54	Техника поворота переступанием с горы.		
55	Техника спуска, торможения.	29.01 – 02.02	
56	Подъём «елочкой», «полуёлочкой»		
57	Техника поворота переступанием в конце спуска.		
58	Эстафета между командами с этапом до 50 м без палок.	05.02 – 09.02	
59	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
60	Совершенствовать технику спуска и подъёма.		

61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	12.02 – 16.02	
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
63	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
64	Эстафеты на скорость с этапом до 150 м.	19.02 – 23.02	
65	Эстафеты на скорость с этапом до 150 м.		
66	Соревнования на дистанцию 1 км с раздельным стартом.		
67	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	26.02 – 02.03	
68	Игра-эстафета с этапом до 50 м на скорость.		
	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.		
69	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		
70	Ловля и передача мяча в движении.	05.03 – 09.03	
71	Ведение мяча.		
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».		
73	Броски и ловля мяча в парах	12.03 – 16.03	
74	Броски мяча в парах на точность		
75	Броски и ловля мяча в парах		
76	Броски и ловля мяча в парах у стены	19.03 – 23.03	
77	Подвижная игра «Осада города»		
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини- баскетбол.	02.04 – 06.04	
80	Упражнения с мячом.		
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини- баскетбол.	09.04 – 13.04	
82	Спортивная игра «Баскетбол»		
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	16.04 – 20.04	
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
86	Тактические действия в защите и нападении.		
87	Ловля и передача мяча в квадрате.	23.04-27.04	
88,89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини- баскетбол.		
90	Тактические действия в защите и нападении.	30.04-04.05	
91	Тактические действия в защите и нападении.	07.05-11.05	
92	Тактические действия в защите и нападении.		
	Легкая атлетика 10 часов.		
93	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета.		
94	Бег на скорость (30,60 м).	14.05-18.05	
95	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
96	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.		
97	Тестирование прыжка в длину с места.	21.05-25.05	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		

99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.		
100	Тестирование метания малого мяча на точность.	28.05-31.05	
101	Тестирование метания мешочка на дальность.		
102	Бег на 1000 м. Подвижные и спортивные игры.		

СОГЛАСОВАНО

Школьным методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.2017 г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____Д.Ю. Балашов
« ____ » _____ 2017 г

Нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения)

№ п/п	Нормативы				
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

СОГЛАСОВАНО

Школьным методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.2017 г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Д.Ю. Балашов

« _____ » _____ 2017 г

Лист корректировки