

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калниовская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей _____ Руководитель МО: <u>О.А. Жук</u> Протокол № 1 от 30.08.2017 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <u>Л.Н. Магдеева</u> 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждено» Директор школы: <u>Н.А. Иващенко</u> Приказ № 153 от 01.09.2017 г</p>
---	---	---

Рабочая программа

По предмету (курсу) _____ Физическая культура _____

Класс 4 уровень программы базовый на 2017-2018 учебный год

Педагог: Варламова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа:4 класс. Учебно – методический комплект «Планета знаний»: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир, музыка, изобразительное искусство, технологии я, физическая культура.– М.: Астрель, 2012.; примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Рабочая программа для 4 класса ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 3-4-е классы: учебник / Т.С. Лисицкая, Л. А. Новикова –Москва: Астрель, 2014. (Планета знаний)

Сроки реализации рабочей программы: 1 год, 3 часа в неделю, 105 часов в год.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (сила, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVIII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

4 класс (105 часа – 3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС.

Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств .

Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (105 часов)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка и подвижные игры (20 часов)

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (37 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу «Физическая культура» является урок.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием

ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Виды учебной деятельности на уроках

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент – «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных

способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно - спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача Формирование первоначальных представлений о значении физ. Культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учёбы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физ. качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача. Создание « школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физ. Упражнениями, использование их в повседневной жизни. Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача. Формирование у школьников устойчивого интереса к физ. культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом. Содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых качеств. Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, программа направлена на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	дано	
			по плану	по факту
<u>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).</u>				
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	1.09	
2	История развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.	1	04.09	
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1	07.09	
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1	08.09	
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	11.09	
6	Челночный бег 3x10 м.	1	14.09	
7	Положение — «низкий старт».	1	15.09	
8	Бег на 30 м на время.	1	18.09	
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1	21.09	
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	22.09	
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1	25.09	
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1	28.09	
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1	29.09	
14.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1	02.10	

15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	05.10	
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	06.10	
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	09.10	
18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	12.10	
19	Преодоление препятствий.	1	13.10	
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	16.10	
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	19.10	
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	20.10	
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	23.10	
24	Подвижные игры.	1	26.10	
<u>Гимнастика с основами акробатики (24 часа).</u>				
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	27.10	
26	Кувырок вперёд.	1	06.11	
27	Лазание по канату в три приёма.	1	09.11	
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	10.11	
29	Вис согнувшись.	1	13.11	
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	16.11	
31	Вис углом.	1.	17.11	

32	Комплекс ритмической гимнастики.	1	20.11	
33	Кувырок назад.	1	23.11	
34	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1	24.11	
35	Вис на согнутых руках.	1	27.11	
36	Переползание по-пластунски.	1.	30.11	
37	Переползание по-пластунски.	1	01.12	
38	Подтягивание из вися на низкой перекладине.	1	04.12	
39	Подтягивание из вися на низкой перекладине.	1	07.12	
40	Комбинация из элементов акробатики.	1.	08.12	
41	Комбинация из элементов акробатики.	1	11.12	
42	Полоса препятствий.	1	14.15	
43	Полоса препятствий.	1	15.12	
44	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	18.12	
45	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1	21.12	
46	Подвижные игры.		22.12	
47	Подвижные игры.	1	25.12	
48	Подвижные игры.	1	28.12	
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).				
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	29.12	
50	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	11.01	

51	Поворот переступанием в движении.	1	12.01	
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	15.01	
53	Спуск в основной стойке.	1	18.01	
54	Спуск в низкой стойке.	1.	19.01	
55	Одновременный двухшажный ход.	1	22.01	
56	Равномерное передвижение по дистанции.	1	25.01	
57	Подъём «Ёлочкой».	1	26.01	
58	Равномерное передвижение по дистанции.	1	29.01	
59	Торможение «Упором».	1	01.03	
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	02.03	
61	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	05.02	
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	08.02	
63	Спуски и подъёмы изученными способами	1	09.02	
64	Равномерное передвижение.	1	12.02	
65	Равномерное передвижение.	1	15.02	
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	16.02	
67	Равномерное передвижение.	1.	19.02	
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	22.02	
Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).				
69	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	26.02	

70	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1	01.03	
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	02.03	
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	05.03	
73	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	09.03	
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	12.03	
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	15.03	
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	16.03	
77	Подвижные игры.	1	19.03	
78	Подвижные игры.	1	22.03	
79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	23.03	
80	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1	02.04	
81	Бег из различных исходных положений.	1	05.04	
82	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	06.04	
83	Метание малого мяча на дальность.	1	09.04	
84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	12.04	
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1	13.04	
86	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1.	16.04	
87	Ведение баскетбольного мяча.	1	19.04	
88	Ведение баскетбольного мяча.	1	20.04	
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	23.04	
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	1	26.04	
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	27.04	

92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	30.04	
93	Ведение футбольного мяча.	1	03.05	
94	Ведение футбольного мяча.	1	04.05	
95	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	07.05	
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	10.05	
97	Бег на 30 м.	1	11.05	
98	Челночный бег 3x10 м.	1	14.05	
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	17.05	
100	Подвижные игры и эстафеты.	1	18.05	
101-105	Подвижные игры и эстафеты.	5	21.05 24.05 25.05 28.05 31.05	

5. Учебно- методический комплект

1. Физическая культура: 3-4-е классы: учебник / Т.С. Лисицкая, Л. А. Новикова –Москва: Астрель, 2014. (Планета знаний)