

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Спортивный лицей № 82"

Рассмотрена на заседании ШМК
«29» августа 2017 года
Протокол № 1

Составлена в соответствии
с требованиями Федерального
государственного
образовательного стандарта
начального общего образования

Принята на заседании
педагогического совета
«30» августа 2017 года
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МБОУ спортивный лицей № 82


Е.И. Чернова
«30» августа 2017 года
Приказ № 7



Рабочая программа
(наименование предмета)

4 класс
физическая культура

Составитель: Митягин А.И.
учитель физической культуры

2017 – 2018 учебный год
2018 – 2019 учебный год
2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном учебном плане.

IV класс — 102 часа в год, с расчета 3 часа в неделю, из которых 1 час «Гимнастика».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

4 класс.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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 (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- 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.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора

присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 ноги вперёд.

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. 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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи;
- лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

1. Знания о физической культуре

Выпускник 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. 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;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

3. Физическое совершенствование

Выпускник 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- 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 волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба.	1	Текущий
2.		Ходьба и бег. Строевая подготовка.	1	Текущий
3.		Бег на скорость 30 м	1	Промежуточный
4.		Прыжки в длину с разбега.	1	Текущий
5.		Прыжки с места.	1	Промежуточный
6.		Метание малого мяча на дальность.	1	Текущий
7.		Метание теннисного мяча на дальность	1	Текущий
8.		Бросок набивного мяча.	1	Текущий
9.		Баскетбол.	Ловля и передача мяча в кругу	1
10.	Бросок в кольцо		1	Текущий
11.	Ловля и передача мяча в квадрате		1	Текущий
12.	Подвижные игры на основе баскетбола		1	Текущий
13.	Передача мяча в движении.		1	Текущий
14.	Проход к щиту		1	Текущий
15.	Остановка в 2 шага		1	Текущий
16.	Баскетбол «Выбор места»		1	Текущий
17.	Игра в мини баскетбол		1	Промежуточный
18.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	Текущий
19.		Бег и ходьба.	1	Текущий
20.		Легкая атлетика: кросс.	1	Промежуточный
21.		Бег на короткие дистанции.	1	Текущий
22.		Техника низкого старта.	1	Текущий
23.		Высокий старт. Бег с ускорением.	1	Текущий
24.		Равномерный бег 5 минут	1	Текущий
25.		Равномерный бег 6 минут	1	Текущий
26.		Равномерный бег 7 минут	1	Текущий

27.		Равномерный бег 8 минут	1	Текущий	
28.	Подвижные игры	Подвижные игры общего характера	1	Текущий	
29.		Подвижные игры соревновательного характера (эстафеты)	1	Промежуточный	
30-31		Подвижные игры Поволжья	2	Текущий	
32-33		Подвижные игры прыжками	2	Текущий	
34		Лыжная подготовка	Обучение технике передвижения и торможения на лыжах. Инструкция по ТБ	1	Текущий
35	Спуск со склона		1	Промежуточный	
36	Преодоление дистанции 1,5 км со ср скоростью		1	Текущий	
37	Попеременный двухшажный ход с палками		1	Текущий	
38	Одновременный двухшажный ход с палками		1	Текущий	
39	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода		1	Текущий	
40	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода.		1	Текущий	
41	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».		1	Текущий	
42	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1	Текущий	
43	Отталкивание и скольжение.		1	Текущий	
44	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.		1	Текущий	
45	Торможение. Повороты.		1	Промежуточный	
46	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.		1	Промежуточный	
47	Совершенствовать техники передвижения на лыжах		1	Текущий	
48	Попеременное отталкивание правой и левой ногой.		1	Текущий	
49-50	Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.		2	Текущий	
51-52	Легкая атлетика		Бег и ходьба.	2	Текущий
53			Бег на скорость 30 метров	1	Промежуточный

54		Бег на результат 60 метров	1	Промежуточный	
55		Прыжок в длину с места.	1	Текущий	
56		Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	Оперативный	
57		Прыжок в длину с разбега.	1	Текущий Текущий	
58		Метание теннисного мяча на дальность.	1	Текущий	
59		Бросок набивного мяча	1	Текущий	
60		Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Текущий	
61		Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Оперативный	
62		Кроссовая подготовка	Равномерный бег 5 минут	1	Текущий
63			Равномерный бег 6 минут	1	Текущий
64			Равномерный бег 7 минут	1	Текущий
65	Равномерный бег 8 минут		1	Текущий	
66	Старты из различных положений		1	Текущий	
67	Бег по пересеченной местности		1	Текущий	
68	Кросс 1 км		1	Итоговый	

Тематическое планирование «Гимнастика»

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Учебные часы	Контрольные работы/Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1	Гимнастика	Инструктаж по охране труда. Комплекс ГТО	1	Текущий
2		Строевые приемы. Основные и. п., упоры, Гимнастическая полоса препятствий: прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие.	1	Текущий
3		Строевые-повороты на месте, основные движения рук, ног, туловища. Гимнастическая полоса препятствий: прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Текущий
4		Строевые- передвижения, ОРУ– зарядка раздельным способом. Гимнастическая полоса препятствий: прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	Тест - прыжки на скакалке, пресс - техника выполнения

5		Строевые - перестроение, поточно ОРУ	1	тесты - прыжки на скакалке, пресс - техника выполнения
6		Строевые упражнения, ОРУ – самостоятельно. Акробатика: группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед.	1	тесты: подтягивание, гибкость - техника выполнения
7		Гимнастическая полоса препятствий: прыжки, лазанье, ползание, преодоление препятствий, равновесие	1	тесты: подтягивание, гибкость - техника выполнения; подтягивание, гибкость – оценить.
8		Танцевальные шаги. Аэробика. Акробатика – кувырок назад специальные упражнения, опорный прыжок - приземление	1	Текущий
9		Акробатика: кувырок назад - подводящие упражнения; опорный прыжок - наскок на мостик. Подтягивание, гибкость - техника выполнения;	1	Текущий
10		Техника кувырка назад в целом, опорный прыжок - вскок в упор присев.	1	Текущий
11		Акробатическая связка 1, техника прыжка с места. Подтягивание, гибкость - техника выполнения;	1	Текущий
12		Акробатическая связка 2, опорный прыжок с небольшого разбега. Подтягивание, гибкость	1	Промежуточный
13		Совершенствование акробатических связок, целостное выполнение прыжка, техника лазания по канату	1	Текущий
14		Составление акробатической комбинации, опорный прыжок – устранение ошибок, лазания по канату	1	Текущий
15		Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок, лазания по канату	1	Промежуточный
16		Полоса препятствий с элементами акробатики, перелезанием через препятствия, лазаньем по наклонной скамейке различными способами.	1	Текущий
17		Инструктаж по охране труда	1	Текущий
18		ОРУ с палками, акробатика: равновесие, прыжки вверх, низкая перекладина – висы, смешанные висы	1	Текущий
19		Акробатическая связка из пройденных элементов, низкая перекладина: вис согнувшись	1	Текущий
20		Совершенствование акробатической связки, низкая	1	Текущий

		перекладина: вис прогнувшись		
21		Выполнить технику акробатической связки на оценку, низкая перекладина: вис согнувшись, вис прогнувшись	1	Текущий
22		Учить акробатическую комбинацию 1, продолжить учить связку на перекладине	1	Текущий
23		Продолжить учить акробатическую комбинацию 1, совершенствовать связку на перекладине	1	Текущий
24		Совершенствовать акробатическую комбинацию 1. Выполнить технику связки на перекладине	1	Промежуточный
25		Техника акробатической комбинации 1 на оценку, лазанье по канату	1	Текущий
26		Полоса препятствий с элементами гимнастики	1	
27		ОРУ на скамейках учить акробатическую комбинацию 2, равновесие – различные виды ходьбы, повороты на скамейках	1	Текущий
28		Продолжить учить акробатическую комбинацию 2, равновесие – различные виды ходьбы, повороты на низком бревне	1	Текущий
29		Совершенствовать акробатическую комбинацию 2, различные виды ходьбы, повороты на среднем бревне	1	Текущий
30		Учить комбинацию на среднем бревне выполнить акробатическую комбинацию 2 на оценку, тесты	1	акробатическая комбинация 2
31		Продолжить учить комбинацию на бревне,	1	тесты: подтягивание, гибкость
32		Совершенствовать комбинацию на бревне, тесты.	1	тесты
33		Выполнить комбинацию на бревне на оценку, тесты: прыжки на скакалке, пресс - оценить	1	тесты: прыжки на скакалке, пресс
34		Гимнастическая полоса препятствий	1	Итоговый