

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

РАССМОТРЕНО
методический совет
МАОУ «СОШ №15»
протокол № 2
«28» 08 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
МАОУ «СОШ №15»
И.В. Урванцева
«31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
руководитель МАОУ «СОШ «15»
Н.В. Шайдулина
приказ № 300/1
от «28» 08 2017 г.



Рабочая программа

по физической культуре
4 класс

Программа разработана в соответствии с требованиями
Федерального Государственного Образовательного Стандарта второго поколения

Программу составил
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 15»
Кичанов Д.С.

г.Губаха
2017-2018 учебный год

Пояснительная записка.

За основу рабочей программы по физической культуре взята авторская программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура 1 – 4 классы» Р.И Тарнопольская.

Планирование учебного материала по физической культуре составлено с учётом нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: Приказ от 22.12.2009, № 1777856 от октября 2009 г. № 373 « Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в общеобразовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 – 2015 учебный год. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014г. зарегистрирован Минюстом России 18 октября 2013 г., №30213.

-Основная общеобразовательная программа начального общего образования МАОУ « СОШ № 15».

- Учебный план 1 ступени обучения МОУ « СОШ № 15» на 2017-2018 учебный год.

- Примерные программы по учебным предметам. ФГОС.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана 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, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значение 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.

Требования к результатам освоения учебного предмета

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.

Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета « Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения общих целей;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явление(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.

Предметными результатами освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.

Требования к знаниям и умениям

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета « Физическая культура», который состоит из трёх разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно – оздоровительная деятельность», « Спортивно – оздоровительная деятельность», обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- историю и развитие физической культуры и спорта
- роль физической культуры в жизни человека

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур
- правила выбора одежды и обуви для занятий спортом
- способы контроля жизнеобеспечивающих систем
- значение плавания, как средства укрепления здоровья.

Учащиеся должны уметь:

- Бегать и прыгать различными способами
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости
- использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья
- демонстрировать полученные навыки и умения
- передвигаться на лыжах
- играть и проводить игры с мячом
- выполнять комплексы по гимнастике и акробатике
- выполнять старты и виды плавания
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры
- использовать спортивный инвентарь
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- демонстрировать навыки в игровой и соревновательной деятельности
- проявлять доброжелательность и уважение

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

- выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические навыки и умения.

Критерии оценки знаний обучающихся

При оценивании учитываются индивидуальные особенности школьников, уровень физического развития, группа здоровья.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Формы работы: групповая, парная, индивидуальная.

Методы преподавания: игровой, практические занятия, беседа.

Методическое пособие для учителя

Р.И Тарнопольская «Физическая культура». Методические рекомендации к учебникам для 1 -4 классов общеобразовательных организаций.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение учебного предмета « Физическая культура» в 4 классах отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 в классе

(3 часа в неделю. 102 часа)

№ урока, п/п	Тема урока
Лёгкая атлетика (15 ч)	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2 -3	История возникновения лёгкой атлетики. Ходьба и бег.
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением
5- 6	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра «Самый, быстрый».
7	Бег по дистанции 1000м, без учёта времени. Подвижные игры.
8	Бег на короткие дистанции из разных исходных положений.
9	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью (зачёт) .
10	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой и бегом с ускорением.
11	Челночный бег (зачёт) .
12 - 13	Виды и техника стартов: высокий, промежуточный, низкий.
14	Техника стартов (зачёт) .
15	Бег 1000 м с учётом времени (зачёт) .
Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)	
16	Техника безопасности во время занятий подвижными играми.
17	Всё о подвижных и спортивных играх.
18	Передача большого мяча в парах, не касаясь земли, на месте и в движении.
19	Ведение мяча правой и левой рукой.
20	Передача мяча в парах по земле (зачёт) .
21	Упражнения с мячом на месте и в движении.
22	Подвижная игра с мячом « Догонялки».
23	Парная эстафета с мячом.
24	Ловля и передача мяча в кругу.
25	Подвижная игра с элементами баскетбола.
26	Передача мяча в тройках способом от груди.
27	Передача мяча в тройках способом от груди (зачёт) .

28 -29	Техника бросков баскетбольного мяча.
30- 31	Броски мяча в кольцо.
32	Подвижная игра с элементами баскетбола.
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	
33	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
34	Гимнастические упражнения прикладного характера.
35	Комплекс прыжков на скакалке.
36	Прыжки на скакалке с учетом времени(30 сек).
37	Эстафета со скакалками.
38-39	Техника выполнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
40-41	Выполнение комплекса: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик у девочек.
42	Перекаты вправо, влево в группировке.
43	Выполнение гимнастической комбинации с обручами.
44	Выполнение упражнений на гимнастической стенке, на низкой перекладине.
45	Упражнения на гимнастической стенке в комплексе.
46	Техника выполнения комбинации на гимнастических скамейках.
47	Упражнения с предметами на месте и в движении (обручи, гимнастические палки, мячи).
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и от скамейки.
49	Сгибание и разгибание туловища – брюшной пресс.
50	Гимнастический комплекс с обручами, мячами.
Лыжная подготовка (24 ч)	
51	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
52	Способы передвижения на лыжах (попеременные, одновременные).
53	Движение на лыжах одновременным одношажным ходом.
54	Движение на лыжах двухшажным ходом.
55	Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
56	Движение на лыжах четырёхшажным ходом.
57	Ступающий шаг без палок, с палками.
58- 59	Подъёмы: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой (зачёт) .
60- 61	Торможения: плугом, упором, падением (зачёт) .
62	Спуски: в основной стойке, в низкой сойке, в высокой сойке.
63	Повороты: переступанием, упором (зачёт) .
64	Прохождение дистанции 1000 м, попеременным двухшажным ходом.
65	Спуски с небольшой горки в основной стойке.
66	Скользкий шаг с палками, без палок.
67	Прохождение дистанции 500м на время, одним из способов (зачёт) .
68	Лыжная гонка на 500 м с передачей эстафеты.
69	Лыжная гонка на личное первенство.
70- 71	Прохождение дистанции со спусками и подъёмами (зачёт) .
72	Спуски с горки с лыжными палками и без них.
73	Игры на лыжах. Прохождение дистанции 1000м.
74	Парная эстафета.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 ч)	
75	Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.
76	Упражнения с волейбольным мячом.
77 - 78	Поддача и передача мяча в парах (зачёт) .
79	Подвижные игры на материале пионербола.
80	Ведение футбольного мяча.
81	Удар по неподвижному катящемуся мячу.
82	Подвижные игры на материале футбола.
Лёгкая атлетика (20 ч)	
83	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
84	Медленный бег без учёта времени 1000м.
85- 86	Бег 60 м (зачёт) .
87- 88	Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивания» (зачёт) .
89	Прыжки в длину с места, с разбега (зачёт). Подвижная игра « Два мороза».
90	Техника метания малого мяча (зачёт). Подвижная игра « Меткий стрелок».
91- 92	Метание мяча на дальность (зачёт) .
93	Равномерный бег 1000 м.
94	Эстафета с передачей эстафетной палочки.
95	Подвижные игры.
96	Прыжки в длину с разбега (зачёт) .
97	Прыжки на скакалке (за 30 сек) (зачёт) .
98	Оздоровительный бег.
99	Кросс 1000 м.
100	Беговые, прыжковые упражнения.
101	Прямолинейный бег. Бег с изменением направления.
102	Весёлые старты. Подведение итогов.