

## **Основная образовательная программа**

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
**№ приказа 163/3**  
**от 30 августа 2016 г.**

**Предмет** Физическая культура

**Класс** 4

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 4 класса и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373 зарегистрирован в Минюстом России 22.12.09, регистрация № 17785.
- Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 г «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Учебный план школы на учебный год.
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1».

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 68 ч. (2 часа в неделю) при 34 учебных неделях.

### Планируемые результаты

#### 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:

- 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)
- 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.

По окончании начальной школы 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 ее 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.

### **Система оценивания достижений**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Основной формой контроля знаний, умений, навыков является текущий контроль знаний, что позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету;
- установить соответствие этого уровня требованиям ФГОС НОО
- осуществить контроль за реализацией программы учебного курса.

В учебной работе применяю такие виды контроля, как устные ответы, выполнения действий по инструкции, сравнение результата с образцом, оценивание обучающихся за работу на уроке.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Оценивание достижений выражается в отметке, а итоговое оценивание в формате «зачёт/незачёт»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

| Контрольные упражнения                           | Уровень   |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|  | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                       | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                    | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

### **Содержание учебного предмета физическая культура.**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее 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 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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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.

**Легкая 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту с места и разбега; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту-

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

*На материале легкой атлетики:*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Тематическое планирование

| № урока | Тема урока  | Дата по плану |
|---------|---|---------------|
| 1       | Техника безопасности на уроках физкультуры. Низкий старт.         |               |
| 2       | Бег на 30 м .   |               |
| 3       | Подвижная игра «Охотники и утки».                                 |               |
| 4       | Бег на 60 м с высокого и низкого старта.                          |               |
| 5       | Бег на 1000 метров.   |               |
| 6       | Низкий старт, стартовое ускорение.                                |               |
| 7       | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».                           |               |
| 8       | Прыжок в длину с места.   |               |
| 9       | Специальные беговые упражнения.                                   |               |
| 10      | Челночный бег 3х10 м.   |               |
| 11      | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.          |               |
| 12      | Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка»    |               |
| 13      | Подъем туловища за 30 секунд.                                     |               |
| 14      | Кувырок вперед и назад.   |               |
| 15      | Стойка на лопатках, «мост».                                       |               |
| 16      | Прыжки через короткую скакалку.                                   |               |
| 17      | Игра «Попрыгунчики-воробушки»                                     |               |
| 18      | Упражнения с набивными мячами (1 кг, 2 кг)                        |               |
| 19      | Контроль, наклон вперед из положения стоя.                        |               |
| 20      | Кувырок вперед и назад.   |               |
| 21      | Контроль : подтягивания на низкой перекладине .                   |               |
| 22      | Стойка на лопатках.   |               |
| 23      | Стойка мост.  |               |
| 24      | ОРУ с гимнастическими палками. Коррекция осанки.                  |               |
| 25      | Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.                             |               |
| 26      | Бросок мяча в кольцо «снизу» и «сверху» после ведения             |               |
| 27      | Ловля и передача мяча в движении.                                 |               |
| 28      | Ведение мяча с изменением направления. Повороты на месте с мячом. |               |
| 29      | Игра в мини-баскетбол.  |               |
| 30      | Бросок мяча одной рукой от плеча.                                 |               |
| 31      | Ведение и бросок мяча в корзину.                                  |               |
| 32      | Эстафеты с ведением мяча.   |               |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 33 | Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»                                      |  |
| 34 | Эстафеты с ведением и передачей мяча.                                       |  |
| 35 | Правила безопасного поведения при лыжной подготовке. Ступающий шаг.         |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход .   |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход .  |  |
| 38 | Ходьба на лыжах по дистанции 3 км .   |  |
| 39 | Подъем способом «елочка».   |  |
| 40 | Одновременный двухшажный ход .  |  |
| 41 | Чередование шага и хода .   |  |
| 42 | Торможение плугом.  |  |
| 43 | Бесшажный ход .   |  |
| 44 | Одновременный одношажный ход.   |  |
| 45 | Бросок и ловля мяча в парах.  |  |
| 46 | Бросок мяча через сетку.  |  |
| 47 | Игра в пионербол.   |  |
| 48 | Бросок одной рукой из зоны подачи. Передача мяча.                           |  |
| 49 | Упражнения с мячом в парах:   |  |
| 50 | Нижняя передача мяча.   |  |
| 51 | Игра в пионербол.   |  |
| 52 | Нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 м.                                   |  |
| 53 | Верхняя передача мяча.  |  |
| 54 | Игра в пионербол с элементами волейбола.                                    |  |
| 55 | Упражнения на гимнастической стенке и бревне. Подвижная игра «Ноги на весу» |  |
| 56 | Контроль . Прыжок в длину с места. Гибкость.                                |  |
| 57 | Перевороты в сторону.   |  |
| 58 | Длинный кувырок вперед.   |  |
| 59 | Контроль : наклон вперед из положения стоя.                                 |  |
| 60 | Упражнения на развитие гибкости.  |  |
| 61 | Контроль: броски набивного мяча из-за головы.                               |  |
| 62 | Эстафеты с преодолением препятствий.  |  |
| 63 | Контроль: челночный бег 3х10 метров.  |  |
| 64 | Контроль: бег на 30 м. Подвижная игра «Охотники и утки»                     |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».                                     |  |
| 66 | Контроль : шестиминутный бег.   |  |
| 67 | Контроль : бег на 60 м.   |  |
| 68 | Контроль : бег на 1000 м  |  |