Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Приморская СОШ
Е.В. Зотова _____
« 31»_____08_____2017г

«Утверждаю»
директор МБОУ МБОУ
Пиморская СОШ
Т.В. Брацук_____
приказ _____97_____
«29»_____08_____2017г

Рабочая программа
Райфшнайдера Виктора Владимировича

По Физической культуре для 4 класса

2017-2018 учебный год

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих , компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в лчной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школа укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

Знать и иметь представления:

О роли и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать уровни физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м, мин. сек	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**78 ч.**
11	Основы знаний о физической культуре Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
12	Подвижные игры	18 ч.
13	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
14	Лёгкоатлетические упражнения	21 ч.
1.5	Лыжная подготовка	21 ч.
2	**Вариативная часть**	**24 ч.**
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24 ч.
	Всего часов:	102 ч.

Знания о физической культуре – *в процессе урока*

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.

Физическое совершенствование

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.

Г*имнастические 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».

Легкая атлетика – 21 ч.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

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»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале спортивных игр: **:** футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Лыжная подготовка -21 ч.

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.– 24 ч.

Спортивные игры:, *мини-футбол*

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

Спортивные игры: *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»).

Спортивные игры: *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».

Общеразвивающие физические упражнения **на развитие основных физических качеств.**

3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
			Лёгкая атлетика	
1.			Вводный урок. ИОТ-легкая атлетика. Техника бега на 30 м.	
2.			Техника бега на 30 м на результат	
3.			Техника челночного бега	
4.			Техника бега по пересеченной местности	
5.			Техника бега 3 мин.	
6.			Техника метания мяча на дальность	
7.			Метания мяча на дальность (учет)	
8.			Оздоровительный бег. Техника прыжка в длину с места(учет)	
9.			Подвижные игры	
10.			Техника прыжка в высоту (разбег)	
11.			Техника прыжка в высоту (переход через планку)	
12.			Техника прыжка в высоту (приземление)-учет	
13.			Метания мяча на дальность	
14.			Метания мяча в цель	
			Спортивные и подвижные игры	
15.			ИОТ-подвижные игры. Подвижная игра «Перестрелка»	
16.			Подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки»	
17.			ИОТ-баскетбол. Перемещение в стойки приставными шагами	
18.			Ловля и передача мяча на месте	
19.			Передача мяча на месте и в движении	
20.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	

21.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении	
22.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении	
23.			Передача мяча в парах на месте и в движении	
24.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении	
25.			Ловля и передача мяча двумя раками от груди на месте и в движении	
26.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении	
27.			Упражнения и подвижные игры с мячом	
Гимнастика				
28.			ИОТ-гимнастика. Строевые упражнения	
29.			2.Разучивание опорного прыжка через гимнастического «козла» девочки: ноги врозь, мальчики: согнув ноги, подводящие упражнения к прыжку.	
30.			Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла»	
31.			Разучивание лазание по канату в 2 приема.	
32.			Упражнения на равновесия.Лазание по канату	
33.			Лазание по канату (учет)	
34.			Упражнение в равновесии. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках.	
35.			Эстафеты.Подтягивание на перекладине	
36.			Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине	
37.			Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Переворот боком «колесо»	
38.			Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (учёт). Переворот боком «колесо». Игра «Выжигало»	
39.			Висы на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	
40.			Лазание по канату в три приема. Наклон вперед из положения сидя на полу (зачет)	
41.			Игры-эстафеты с предметами	
42.			Перелазание через препятствия. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»	

43.			Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	
44.			Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку.	
45.			Упражнения на гимнастическом бревне	
46.			Упражнения на гимнастическом бревне	
47.			Игры-эстафеты с предметами	
Лыжная подготовка				
48.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах.	
49.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
51.			Попеременный двухшажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжах.	
52.			Повороты переступанием в движении.	
53.			Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
54.			Спуск с пологого склона, торможение «плугом». Подъём «ёлочкой».	
55.			Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
56.			Попеременный двухшажный ход с палками 2 км.	
57.			Подъемы «ёлочкой», спуски с небольших склонов, торможение «плугом» и «упором».	
58.			Эстафеты на лыжах 30-60м.	
59.			Прохождение дистанции 1 км на время.	
60.			Гонка на лыжах 500м.	
61.			Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
62.			Игры, эстафеты на лыжах.	
63.			.Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
64.			Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом.	
65.			Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».	
66.			Прохождение дистанции 1 км на время.	
Спортивные и подвижные игры				
67.			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты	
68.			Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча	

			правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	
69.			Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	
70.			4. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
71.			Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
72.			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	
73.			Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
74.			Передача мяча отскоком от пола. П/И с элементами баскетбола.	
75.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
76.			Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	
77.			Эстафеты с мячом.	
78.			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	
79.			Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
80.			Передача мяча одной рукой от плеча.	
81.			Бросок в кольцо из различных точек.	
82.			Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении.	
83.			Ловля передача мяча в движении.	
84.			Штрафной бросок.	
85.			Игра «Мини-баскетбол».	
Лёгкая атлетика				
86.			Инструктаж по Т.Б .Чередование ходьбы и бега (100 м бег, 80 м ходьба).	
87.			Бег 1000 м. без учета времени.	
88.			Эстафеты.	
89.			Тестирование бега на 30 м.	
90.			Бег с ускорением до 40 м**.** Равномерный бег 2 мин (д) 3 мин (м).	
91.			Тестирование челночного бега 3×10 м.	

92.			Прыжок в длину с места.	
93.			Передача эстафетной палочки.	
94.			Бег 1000 м на время.	
95.			Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	
96.			Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	
97.			Тестирование бега на 60 м.	
98.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
99.			Тестирование метания мяча на дальность.	
100			Прыжок в длину с разбега.	
101			Выполнение прыжка в длину с разбега.	
102			Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м с элементами лёгкой атлетики. Подведение итогов года. Задание на лето.	

Приложение

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	**Д**
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	**Д**
1.3	Рабочая программа по физической культуре	**Д**
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	**Ф**
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	**Д**
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	**Д**
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	**Д**

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	**Д**
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	**Д**
4	**Технические средства обучения**	
4.1	Музыкальный центр	Д
5	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Бревно гимнастическое	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Мат гимнастический	П
5.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11	Кегли	К
5.12	Обруч пластиковый детский	Д
5.13	Флажки	Д
5.14	Рулетка измерительная	К
5.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16	Лыжи	П
5.17	Аптечка	Д