

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Пр. № 208 от 31.08.2018 г..



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
физическая культура
для 4 класса

на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна
учитель физической культуры

Калининское
2018г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 (нестандартных) 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 явления (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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 освоения 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

УУД Личностные:

- освоение правил здорового и безопасного выполнения упражнения;

- развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении упражнений;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

Регулятивные:

- правильный выбор разминочных упражнений и способа выполнения упражнения;

- адекватная оценка своих физических возможностей;

- оценка качества исполнения задания и способы коррекции.

Познавательные:

- знание правил по технике безопасности при выполнении задания;

- познание способов решения двигательных задач, особенностей применения этих способов в определённых условиях;

- знание терминологии и умение строить речевые высказывания по теме.

Коммуникативные:

- сотрудничество в парах и группах при совместном решении двигательной задачи;

- оказание помощи, товарищеской поддержки в достижении цели

Содержание учебного предмета

Учебный предмет физическая культура относится к предметной области «Физическая культура» и в 4 классе реализуется в объёме 102 часа (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (20 часов).

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2013 год.

№п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Знания по физической культуре	6	<p>Знания по физической культуре История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение физкультурно – оздоровительных занятий в режиме дня.</p> <p>Самостоятельные наблюдения Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>
2	Легкая атлетика	14	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание</p>
3	Спортивная игра Баскетбол)	18	<p>Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<p>Преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц</p>

			рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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.
5	Плавание	12	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.
6	Баскетбол	27	Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо двумя руками снизу, ведение мяча в шаге, в беге, на месте и в движении, и с изменением направления.
7	Лёгкая атлетика	11	<p>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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>

			<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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.</p>
	ИТОГО	102	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Часы	Тип урока, оснащение	Содержание
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	1	Вводный урок.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры
2	История развития физической культуры	1	Урок обучающий	Ознакомление с историей развития физической культуры
3	Физические упражнения	1	Урок обучающий	Понятие о физических упражнениях
4	Самостоятельные занятия	1	Урок совершенствования	Составление и участие в самостоятельных занятиях и играх
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Урок обучающий	Составление таблицы физиологических данных: рост, вес, объём окружности головы, груди.
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Урок обучающий	Составление и выполнение комплексов упражнений утрен. Зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции осанки.
7	Ходьба с различными заданиями	1	Вводный урок.	Инструктаж по ТБ.на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба с различными заданиями.
8	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Урок совершенствования	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Выполнение подводящих упражнений.
9	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Урок совершенствования	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.
10м	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Урок совершенствования	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.
11	Бег на скорость (60м)	1	УК	Бег на скорость (60м)
12м	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	УК	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.
13 14	Прыжок в длину с разбега.	2	Вводный урок.	Прыжок в длину с разбега.

15	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Урок совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Урок совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
17 18	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	2	Вводный урок	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.
19	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Урок совершенствования	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
20м	Бросок набивного мяча.	1	Урок совершенствования	Бросок набивного мяча.
21 22	Техника безопасности во время занятий играми. История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Вводный урок.	Техника безопасности во время занятий играми История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.
23м	Ведение мяча с изменением направления	1	Урок обучающий	Ведение мяча с изменением направления
24 25	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении
26м	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
27 28	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	Урок обучающий	Броски в кольцо двумя руками снизу
29 30	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	Урок совершенствования	Броски в кольцо двумя руками снизу.
31м	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».
32м	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1	Урок совершенствования	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».
33	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.
34	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок обучающий	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
35	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок совершенствования	

36 37	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Урок обучающий	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.
38	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Итоговый урок	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
39	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Вводный урок.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
40 41	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	2	Урок обучающий	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.
42 43	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	2	Вводный урок.	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.
44 45	Мост. Кувырок назад и перекат.	2	Вводный урок.	Мост. Кувырок назад и перекат.
46м	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Урок обучающий	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».
47м	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Урок совершенствования	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».
48	Висы	1	Вводный урок.	Висы
49	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Урок обучающий	Вис на согнутых руках, согнув ноги.
50	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в вися.	1	Урок совершенствования	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в вися.
51м	Поднимание ног в вися. Эстафеты.	1	Урок совершенствования	Поднимание ног в вися. Эстафеты.
52	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.	1	КУ	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.
53 54	Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»	2	КУ	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания, поведения учащихся в воде» История развития плавания в России. Освоение с водой. Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»
55 56	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»	2	Вводный урок.	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»

57 58	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	2	Урок обучающий	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.
59 60	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	2	Урок обучающий	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»
61 62	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне. П/И «Утки – нырки»	2	КУ	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне.
63 64	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	2	Урок совершенствования	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»
65 66	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б.на уроках спортивной игры баскетбол. Ведение мяча на месте с высоким отскоком мяча.
67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Урок обучающий	Ведение мяча на месте со средним отскоком.
68 69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	Урок обучающий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
71	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
72	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Урок совершенствования	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.
73 74	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2	Урок совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
75м	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча в кругу.
76	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Урок обучающий	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.
77м	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	Урок совершенствования	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.
78м	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	КУ	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».
79	Ловля и передача мяча на месте в круге	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге
80	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Урок обучающий	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

81м	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
82м	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок-зачет	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Тематический тест
83м	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок обучающий	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
84 85	Ловля и передача мяча в квадрате.	2	Урок обучающий	Ловля и передача мяча в квадрате.
86 87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
88	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	КУ	Ловля и передача мяча в квадрате.
89 90	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
91м	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1	Итоговый урок	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.
92 93	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	2	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег и ходьба (4ч.) Бег на скорость.
94м	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Урок обучающий	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.
95м	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1	Урок совершенствования	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.
96м	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>	1	КУ	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>
97	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Урок обучающий	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».
98	Тройной прыжок с места.	1	Урок совершенствования	Тройной прыжок с места.
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Урок обучающий	Прыжок в высоту с прямого разбега.
100	Метание (3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	КУ	Метание (3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.
101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Урок обучающий	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Итоговый урок	Бросок мяча в горизонтальную цель.