

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373;
3. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548
4. Программа курса «Физическая культура», Лях В.И. - М, Просвещение, 2014
5. Об организации образовательной деятельности в начальном общем образовании в 2016-2017 учебном году. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/5361 от 17. 06. 2016 г.
6. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ СОШ №1.
7. Учебный план образовательного процесса МКОУ СОШ №1 на 2016-2017 учебный год

Цели курса:

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Учитывая особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,
- отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 на 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)
- 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.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускник должен:

Знать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Уметь:

По окончании начальной школы (4класс) выпускник должен уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями, в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры. характеризов2щ> 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 занятий 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;
- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры;
- составлять правила элементарных соревнований;
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание, в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)						

	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег 30м (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
Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	155	150	145
Челночный бег	8.8	9.5-9.0	9.9	9.3	10.0-9.5	10.4
6 минутный бег	1250	900-1050	800	1000	700-900	600
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Прыжки на скакалке (15 сек)	1четв.28	26	22	32	30	26
	2четв.30	28	24	34	32	28
	3четв.32	30	26	36	34	30
Прыжок в высоту	По технике					
Опорный прыжок	По технике					
Лазанье по канату	По технике					
	По технике выполнения					
Подъёмы и спуски	По технике исполнения					
Одновременный одношажный ход	По технике					

Тематическое планирование

Вид программного материала	Всего часов	В том числе
		Уроков совершенствования, закрепления, зачётов
1. Основы знаний по физической культуре	102	В процессе уроков
2. Способы физкультурной деятельности	3	3
3. Физическое совершенствование	99	99
3.1. Легкая атлетика	29	29
3.2. Подвижные игры	29	29
3.3. Гимнастика с основами акробатики	29	29
3.4. Лыжные гонки	12	12
Всего	102	102

7.Календарно-тематическое планирование

1 четверть

Урок 1. Тема: Строевые упражнения

Урок 2. Тема: Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Урок 3. Тема: Перекаты, кувырок вперед

Урок 4. Тема: Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта

Урок 5. Тема: Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии

Урок 6. Тема: Кувырок вперед

Урок 7. Тема: Правила и особенности спортивной игры футбол

Урок 8. Тема: Тестирование метания мешочка на дальность

Урок 9. Тема: Усложненные кувырки вперед

Урок 10. Тема: Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения

Урок 11. Тема: Командные действия в спортивной игре футбол

Урок 12. Тема: Игровые упражнения с кувырками

Урок 13. Тема: Спортивная игра футбол

Урок 14. Тема: Тестирование прыжка в длину с места

Урок 15. Тема: Кувырок назад

Урок 16. Тема: Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд

Урок 17. Тема: Тестирование наклона вперед из положения стоя

Урок 18. Тема: Кувырок назад

Урок 19. Тема: Тестирование подтягивания в висе и отжимания

Урок 20. Тема: Тестирование броска мяча в горизонтальную цель

Урок 21. Тема: Акробатические элементы

Урок 22. Тема: Тестирование виса и проверка волевых качеств

Урок 23. Тема: Подвижная игра пионербол

Урок 24. Тема: Акробатические элементы

Урок 25. Тема: Поддачи и передачи мяча в парах

Урок 26. Тема: Подвижные игры с элементами волейбола

Урок 27. Тема: Лазанье по гимнастической стенке

II ЧЕТВЕРТЬ

Урок 28 (1). Тема: Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры

Урок 29 (2). Тема: Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика

Урок 30 (3). Тема: Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре

Урок 31 (4). Тема: Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях)

Урок 32 (5). Тема: Акробатические соединения

Урок 33 (6). Тема: Упражнения на кольцах
Урок 34 (7). Тема: Акробатические соединения и правила их составления

Урок 35 (8). Тема: Акробатическое соединение
Урок 36 (9). Тема: Вис прогнувшись на кольцах

Урок 37 (10). Тема: Подтягивания на высокой перекладине

Урок 38 (11). Тема: Висы и подтягивания на высокой перекладине

Урок 39 (12). Тема: Перевороты вперед и назад на кольцах
Урок 40 (13). Тема: Лазанье по гимнастической стенке
Урок 41 (14). Тема: Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка

Урок 42 (15). Тема: Выкрут на кольцах
Урок 43 (16). Тема: Техника опорного прыжка
Урок 44 (17). Тема: Опорный прыжок с трех шагов
Урок 45 (18). Тема: Упор углом на кольцах

Урок 46 (19). Тема: Опорный прыжок с разбега
Урок 47 (20). Тема: Техника выполнения опорного прыжка (контрольный урок)
Урок 48 (21). Тема: Махи на кольцах

III ЧЕТВЕРТЬ

Урок 49 (1). Тема: Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом
Урок 50 (2). Тема: Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом
Урок 51 (3). Тема: Махи на кольцах
Урок 52 (4). Тема: Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками
Урок 53 (5). Тема: Одновременный одношажный ход на лыжах с палками
Урок 54 (6). Тема: Вращение обруча
Урок 55 (7). Тема: Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками
Урок 56 (8). Тема: Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах
Урок 57 (9). Тема: Лазанье по канату в три приема
Урок 58 (10). Тема: Подъемы и спуски с палками на лыжах
Урок 59 (11). Тема: Техника торможения и поворотов на лыжах
Урок 60 (12). Тема: Лазанье по канату в два приема
Урок 61 (13). Тема: Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»
Урок 62 (14). Тема: Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
Урок 63 (15). Тема: Упражнения со скакалками
Урок 64 (16). Тема: Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»

Урок 65 (17). Тема: Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время
Урок 66 (18). Тема: Прыжки в скакалку
Урок 67 (19). Тема: Упражнения со скакалками

Урок 68 (20). Тема: Лазанье по канату в два приема

Урок 69 (21). Тема: Прыжки в скакалку в тройках

Урок 70 (22). Тема: Упражнения со скакалками

Урок 71 (23). Тема: Прыжки в скакалку

Урок 72 (24). Тема: Прыжки в скакалку в тройках
Урок 73 (25). Тема: Повторение акробатических упражнений
Урок 74 (26). Тема: Подвижные игры
Урок 75 (27). Тема: Стойка на голове
Урок 76 (28). Тема: Повторение акробатических упражнений
Урок 77 (29). Тема: Развитие выносливости

Урок 78 (30). Тема: Стойка на руках

IV ЧЕТВЕРТЬ

Урок 79 (1). Тема: Упражнения с обручами

Урок 80 (2). Тема: Скольжение на спине с попеременной работой рук и ног

Урок 81 (3). Тема: Стойка на голове и руках

Урок 82 (4). Тема: Искусство владения обручем

Урок 83 (5). Тема: Прыжки через длинную скакалку в тройках

Урок 84 (6). Тема: Повторение акробатических упражнений

Урок 85 (7). Тема: Вращение обруча

Урок 86 (8). Тема: Броски мяча в цель на точность

Урок 87 (9). Тема: Упражнения на уравнивание предметов

Урок 88 (10). Тема: Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Урок 89 (11). Тема: Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега

Урок 90 (12). Тема: Упражнения на уравнивание предметов

Урок 91 (13). Тема: Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега

Урок 92 (14). Тема: Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол

Урок 93 (15). Тема: Круговая тренировка

Урок 94 (16). Тема: Спортивная игра баскетбол

Урок 95 (17). Тема: Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков

Урок 96 (18). Тема: Круговая тренировка

Урок 97 (19). Тема: Тестирование беговых упражнений

Урок 98 (20). Тема: Командная подвижная игра «Хвостики» Урок 99 (21). Тема: Круговая тренировка 289

Урок 100 (22). Тема: Бег на 1000 м

Урок 101 (23). Тема: Подвижные игры

Урок 102 (24). Тема: Круговая тренировка