

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по «физической культуре» для 4 класса составлена в соответствии и на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 237-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 п. 19.5 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Родинская СОШ»;
- Авторская программа В.И. Лях. и А.А. Зданевич утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Родинская СОШ» на 2017-2018 учебный год;
- Учебный план МБОУ «Родинская СОШ» г. Сорочинска на 2017-2018 учебный год.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

2.Планируемые результаты освоения физической культурой.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

- нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

3.Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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.

Гимнастические 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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Подвижные игры 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 спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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»).

4.Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата По план	Дата фактически
1	Т.Б.. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1		
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1		
3	Бег из разных исходных положений	1		
4	Высокий старт с последующим ускорением	1		
5	Челночный бег 3х10м.	1		
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1		
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1		
8	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1		
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1		
10	Метание в цель.	1		
11	Игра «К своим флажкам».	1		

12	Игра «Быстро по местам».	1		
13	Игра «Не оступись»	1		
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1		
15	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1		
16	Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1		
17	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
18	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
19	Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
20	Равномерный бег до 5 мин.	1		
21	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Т.Б	1		
22	Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		
23	Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1		
24	Бег на выносливость 1000м.	1		
25	Бег на выносливость 1000м.	1		
26	на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		

27	Удар по катящемуся мячу	1		
28	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1		
29	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1		
30	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1		
31	Перекаты в группировке	1		
32	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1		
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		
34	Передвижение по гимнастической стенке.	1		
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1		
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
37	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		
38	Игра «Не урони мешочек».	1		
39	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
40	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1		
41	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		

42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
44	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
45	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1		
46	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
47	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1		
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		
50	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1		
51	Совершенствование акробатических элементов	1		
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1		
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
54	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1		
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1		
56	Упражнения на равновесие. <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1		

57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
58	Игра «Бой петухов».	1		
59	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1		
60	Игра «Змейка».	1		
61	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		
62	Игра «Не урони мешочек».	1		
63	Игра «Альпинисты».	1		
64	Игра «Через холодный ручей».	1		
65	Игра «Пройди бесшумно».	1		
66	Игра «Смена мест».	1		
67	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
71	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1		

72	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
73	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1		
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
75	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1		
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
79	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1		
80	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	1		
81	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
82	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
83	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости.	1		
84	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1		
85	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1		
86	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		

87	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1		
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1		
89	Ходьба и бег с изменением темпа.	1		
90	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1		
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость .	1		
92	Бег с эстафетной палочкой.	1		
93	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1		
95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1		
96	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1		
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1		
98	Метание мяча на дальность	1		
99	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1		
100	Игра «Третий лишний»	1		
101	Игра «Волк во рву»	1		
102	Игра «Кто быстрее»	1		

Характеристика контрольно-измерительных материалов

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, 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