

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@yandex.ru
http: //www.gvardejskschool. ru.

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 28.06.2018г.№9



Утверждаю
Приказ от 28.06.2018г.№ 550
Директор школы
Дуганова Г.И.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс **4**

Срок реализации программы, учебный год

2018-2019

Рабочую программу составил(а)

Аброськина Н.А.

г. Гвардейск

2018 год

Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета	<u>3 стр.</u>
2.Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля	<u>5 стр.</u>
3.Поурочно-тематическое планирование	<u>7стр.</u>
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	<u>10стр.</u>

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся:

- рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки;
- разъяснять роль физической подготовки в армии;
- понимать основы развития координационных способностей;
- называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получают возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику;
- перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз;
- понимать основы рационального питания,
- значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:

- измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки;
- определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

Обучающиеся получают возможность научиться

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры.

Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

- излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции;
- объяснять значение принципов FairPlay.

Обучающиеся получают возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы,
- перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

- 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.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля:

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

**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

Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений и кроссовой подготовки

1. Техника высокого старта (выполнение команд), финиширование на 60 метров.
2. СБУ легкоатлета.
3. Техника прыжка в длину с разбега.
4. Техника метания мяча с места и с 3 шагов разбега.
5. Бег на выносливость:

М: «5» – 13 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 9 мин.

Д: «5» – 11 мин.; «4» – 9 мин.; «3» – 8 мин.

Зачетные требования по волейболу

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.
2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.
3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.
4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:
М: «5» – 9 р.; «4» – 7 р.; «3» – 5 р.
Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.
5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:
М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.
Д: «5» – 5 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.

Зачетные требования по баскетболу

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди стоя на месте.
2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.
3. Остановка шагом после ведения мяча.
4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

Зачетные требования по гимнастике

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

II. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

Знания о физической культуре

Способы физкультурной деятельности

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).

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 вися 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

Кроссовая подготовка, мини- футбол

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногами.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

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»).

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».

Содержание внутрипредметного модуля «Спортивные игры»

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Перечень игр: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»), игры «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Наступление», «Белые медведи», «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Мышеловка», «Удочка», «Зайцы в огороде».

III Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
Раздел «Знания о физической культуре .Способы физкультурной деятельности» – 3 часа	
1	Техника безопасности во время уроков физической культуры.
2	Оздоровительные формы занятий
3	Оздоровительные формы занятий
Физическое совершенствование .Легкая атлетика – 24 часа + 6 модульных занятий	
4	Бег на скорость (30м).
5	Модуль №1 Техника безопасности во время занятия играми. Игры «Кот и мыши», «Невод»
6	Входной мониторинг
7	Бег на скорость (60 м).
8	Бег на скорость (60 м).
9	Круговая эстафета
10	Модуль №2 Игра «Салки на марше», «Наступление». Спортивная игра мини-футбол
11	Круговая эстафета
12	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
13	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
14	«Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м)
15	Модуль №3 Игры «Белые медведи», «Космонавты». Спортивная игра мини-футбол
16	«Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м)
17	Кросс (1 км)
18	Кросс (1 км)
19	Челночный бег
20	Модуль №4 Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Спортивная игра мини-футбол

21	Челночный бег
22	Высокий старт
23	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
24	Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
25	Модуль №5 Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Спортивная игра мини-футбол
26	Бег по пересеченной местности.
27	Прыжки в длину по заданным ориентирам
28	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
29	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
30	Модуль №6 Игра «Зайцы в огороде», «Волк во рву»
31	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
32	Прыжок в длину с места
33	Прыжок в длину с разбега.
Раздел «Знания о физической культуре» – 1 час + 1 модульное занятие	
34	Техника безопасности во время занятий гимнастикой
35	Модуль №7 Игры «Что изменилось?» «Точный поворот»
Раздел «Гимнастика с основами акробатики»- 17 часов + 4 модульных занятий	
36	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
37	Лазание по канату в три приёма. Эстафеты с предметом
38	Кувырок назад, кувырок вперёд
39	Перелазание через препятствия
40	Модуль №8 Игры «Запрещенное движение», «Быстро по местам»
41	Лазание по канату в три приёма. Соревнование
42	Кувырок назад, кувырок вперёд
43	Висы на гимнастической стенке
44	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижные игры
45	Модуль №9 Игра «Быстро по местам», «Ползуны»
46	Висы и упоры
47	Контрольная работа за I полугодие
48	Акробатическая комбинация
49	Преодоление гимнастической полосы препятствий
50	Модуль №10 Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!»
51	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Подвижные игры
52	Акробатическая комбинация
53	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук
54	Преодоление гимнастической полосы препятствий
55	Модуль №11 Игры «Три движения», «Прокати быстрее мяч»
56	Преодоление гимнастической полосы препятствий
Знания о физической культуре- 1 час	
57	Техника безопасности во время занятия играми
Раздел «Подвижные игры, в том числе спортивные»(с элементами баскетбола)- 35 часов + 9 модульных занятий	
58	Ведение мяча на месте и в движении
59	Ведение мяча с изменением направления. Игры с мячом

60	Модуль №12 Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
61	Ловля и передача мяча на месте и в движении
62	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу
63	Учебная игра в «Мини-баскетбол». Эстафеты с мячом
64	Верхняя и нижняя передача мяча над собой
65	Модуль №13 Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
66	Верхняя и нижняя передача мяча в парах
67	Нижняя прямая подача. Соревнования с мячом
68	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Учебная игра в «Пионербол»
69	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. Эстафеты с малым мячом
70	Модуль №14 Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
71	Учебная игра в «Пионербол»
72	Нижняя прямая подача. Соревнования с мячом
73	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжки
74	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»
75	Модуль №15 Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
76	Прыжки в высоту с разбега. Игры со скакалкой
77	Прыжки в высоту с разбега
78	Метание мяча на дальность
79	Метание мяча на дальность. Игры с малым мячом
80	Модуль №16 Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
81	Прыжки в длину с разбега.
82	Бег 1500 метров без учёта времени. Соревнование.
83	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
84	Передача мяча подброшенного партнером
85	Модуль №17 Игра «Пионербол»
86	Двухсторонняя игра
87	Прием снизу двумя руками
88	Прием снизу двумя руками
89	Передачи в парах через сетку
90	Модуль №18 Игра «Мяч в воздухе»
91	Нижняя прямая подача в стену
92	Нижняя прямая подача в стену
93	Передачи в парах через сетку
94	Двухсторонняя игра
95	Модуль №19 Игра «Пионербол»
96	Передача в парах
97	Промежуточная аттестация.
98	Ведение мяча. Ведение мяча с ускорением
99	Удар по неподвижному мячу
100	Модуль №20 Игра Мини-футбол
101	Остановка катящегося мяча
	Раздел «Знания о физической культуре»- 1 час
102	Тактические действия в защите
	Итого 102 часа (82 часа – 80% и 20 модульных занятий – 20%)

*Общеразвивающие упражнения, игры, упражнения легкой атлетики и гимнастики используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки.

IV. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основании авторской программы «Программа по предмету « Физическая культура» (1 – 4 классы). А.В.Шишкина. Москва. Академкнига/Учебник. 2014г.
2. А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева. Физическая культура. 3-4 классы. Москва. Академкнига/Учебник. 2013г.