Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

« **Утверждаю»**

Директор МБОУ Кринично – Лугской СОШ

Приказ от31.08.2017 №118

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**4 класс**

**начального общего образования**

**Количество часов 99**

**Учитель Куценко Наталья Васильевна**

**Программа разработана на основе** авторской программыТ. С. Лисицкой,

Л. А. Новиковой «Физическая культура»,УМК «Планета Знаний» под общей ред. И.А.Петровой, Москва: Астрель, 2013год.

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯПРОГРАММЫ

ПОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание ценности человеческой жизни, значения фи­зической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта;

самостоятельность в выполнении личной гигиены;

понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);

способность проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимание причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке.

Учащиеся получат возможность для формирования:

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, ут­ренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, под­вижные игры и т. д.);

мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

стремления к совершенствованию физического разви­тия;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХГХ вв.;

понимать влияние занятий физической культурой на ра­боту сердца, лёгких;

понимать роль внимания и памяти при обучении физи­ческим упражнениям;

составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

выполнять строевые упражнения, различные виды ходь­бы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «пе­решагивание»;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 6 м на дальность;

выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

преодолевать препятствие высотой до 100 см;

выполнять комплексы ритмической гимнастики,

выполнять вис согнувшись, углом;

передвигаться на лыжах попеременным и одновремен­ным двушажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», тормо­жение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр;

измерять частоту сердечных сокращений во время вы­полнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

определять изменения в сердечной и дыхательной систе­мах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;

называть нетрадиционные виды гимнастики;

определять способы регулирования физической нагрузки;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы рит­мической гимнастики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные Учащиеся научатся:

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;

планировать свои действия во время подвижных игр;

следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приё­мами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации (под руководством учителя);

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получат возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при вы­полнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

анализировать и объективно оценивать результаты соб­ственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сер­дечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получат возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по раз­ным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

анализировать приёмы действий при выполнении физи­ческих упражнений и в спортивных играх;

сопоставлять физическую культуру и спорт;

понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

различать, группировать виды спорта, входящие в лет­ние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХГХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получат возможность научиться:

задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации рабо­ты в команде;

аргументировать собственную позицию и координиро­вать её с позицией партнёров;

оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (6ч)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнени­ям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагруз­ки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих проце­дур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организа­ция и проведение подвижных игр во время прогулок и ка­никул.

Физическое совершенствование (97ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Повороты кругом, повороты направо, налево в движе­нии, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (30ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег: челночный бег 3X10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с пре­одолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыж­ки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (40ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелазаннье через препят­ствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (27ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кру­гу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень подготовленности | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) | | | | | | |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3X10 м | | | | | | |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |

Сводная таблица нормативных оценок

уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Подтягивания (кол-во раз) | | |  | Вис (с) |  |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) | | | | | | |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) | | | | | | |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Оборудование** | **Кол-во**  **часов** |
|  |  | I четверть-28 часов |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры – 25часов** |  |  |
| 1 | 1.09 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлети­кой и подвижными иг­рами. |  | 1 |
| 2 | 5.09 | История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв. |  | 1 |
| 3 | 6.09 | Влияние занятий физи­ческой культурой на ра­боту сердца, лёгких. |  | 1 |
| 4 | 8.09 | Бег с высоким поднима­нием бедра. | Мячи, обручи | 1 |
| 5 | 12.09 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. |  | 1 |
| 6 | 13.09 | Челночный бег 3X10 м. Зачет. |  | 2 |
| 7 | 15.09 | Положение — «низкий старт». | Эстафетные палочки | 1 |
| 8 | 19.09 | Зачет. Бег 30 м на время. |  | 1 |
| 9 | 20.09 | Прыжок в высоту с бо­кового разбега способом «перешагивание». | Гимнастические скамейки. Гимнастические маты | 1 |
| 10-11 | 22,26.09 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | скакалки | 2 |
| 12 | 27.09 | Равномерный медлен­ный бег до 800 м. |  | 1 |
| 13 | 29.09 | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками, направленный на формирование правиль­ной осанки. | гимнастические  пал­ки | 1 |
| 14 | 3.10 | Метание теннисного мя­ча в вертикальную цель с 6 м. | теннисные мя­чи | 1 |
| 15 | 4.10 | Метание теннисного мя­ча в горизонтальную цель с 6 м. | теннисные мя­чи | 1 |
| 16-17 | 6,10.10 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги». Зачет. | теннисные мя­чи | 2 |
| 18-19 | 11,  13.10 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | скакалки | 2 |
| 20-21 | 17,  18.10 | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на даль­ность. | набивные мячи  (1 кг) | 2 |
| 22 | 20.10 | Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | набивные мячи  (1 кг) | 1 |
| 23 | 24.10 | Преодоление препят­ствий. |  | 1 |
| 24-25 | 25,  27.10 | Подвижные игры. |  | 2 |
|  |  | Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры -22 часа |  |  |
| 26 | 31.10 | Правила поведения на уроках гимнастики. | Гимнастические скамейки | 1 |
| 27-28 | 1.11-3.11 | Кувырки вперёд. Зачет. | Гимнастические маты | 2 |
|  |  | IIчетверть -20 часов |  |  |
| 29-31 | 14,15,  17.11 | Лазанье по канату в три приёма. Зачет. | канат | 3 |
| 32 | 21.11 | Измерение частоты сер­дечных сокращений во время выполнения фи­зических упражнений. | Обручи, канат | 1 |
| 33 | 22.11 | Вис согнувшись. |  | 1 |
| 34-36 | 24.11  28.11  29.11 | «Мост» из положения лёжа на спине. Зачет. | гимнастические маты | 3 |
| 37-38 | 1.12-5.12 | Вис под углом 90 градусов. | гимнастические маты | 2 |
| 39 | 6.12 | Комплекс ритмической гимнастики. |  | 1 |
| 40-42 | 8,12,  12.12 | Кувырок назад. Зачет. | гимнастические маты | 3 |
| 43-48 | 13,15,  19,,  20, 22.12 | Подвижные игры |  | 5 |
|  |  | Гимнастика с основами акробатики -18 часов |  |  |
| 49-50 | 26,27.12 | Перелазание через пре­пятствие (высота 100 см). | Гимнастические маты, обручи | 2 |
|  |  | III четверть -30 часов |  |  |
| 51-52 | 10,  12.01 | Вис на согнутых руках. | мячи | 2 |
| 53-54 | 16,  17.01 | Переползание по-плас­тунски. | Гимнастические маты, обручи | 2 |
| 55-56 | 19,  23.01 | Подтягивание из виса лёжа на низкой пере­кладине. | Гимнастические маты, обручи | 2 |
| 57-59 | 24.01  26,30,  31.01 | Комбинация из элемен­тов акробатики. | Гимнастические маты, обручи | 3 |
| 60-62 | 2,6,  7.02 | Полоса препятствий. | Гимнастические маты, обручи,мячи | 3 |
| 63-66 | 9,13,  14,16.02 | Подвижные игры. |  | 4 |
|  |  | **Лёгкая атлетика и подвижные игры (10 часов)** |  |  |
| 67 | 20.02 | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. |  | 1 |
| 68 | 21.02 | Роль внимания и памя­ти при обучении физи­ческим упражнениям. |  | 1 |
| 69-70 | 27.02  28,2.03 | Бег из различных ис­ходных положений. |  | 2 |
| 71-72 | 6,7.03 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги». | гимнастические маты | 2 |
| 73-74 | 13,14.03 | Прыжки с высоты. | гимнастические маты | 2 |
| 75-78 | 16,20,  21,23.03 | Подвижные игры |  | 4 |
|  |  | IV четверть- 21 час |  |  |
| 79-81 | 3,4,6.04 | Прыжки с поворотом на 360°. | гимнастические маты | 3 |
| 82-83 | 10,11.04 | Метание малого мяча на дальность с одного шага. Зачет. | малые мячи | 2 |
| 84-85 | 13,17.04 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Зачет. | набивные мячи  (1 кг) | 2 |
| 86-87 | 18,20.04 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | набивные мячи  (1 кг) | 2 |
| 88 | 24.04 | Достижения российс­ких спортсменов на Олимпийских играх. |  | 1 |
| 89-90 | 25,27.04 | Ведение баскетбольного мяча. | баскетбольные мячи | 2 |
| 91-92 | 4,8.05 | Ведение баскетбольного мяча « Змейкой ». | Баскетбольные мячи | 2 |
| 93 | 11.05 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | Баскетбольные мячи, скакалки | 1 |
| 94-95 | 15,16.05 | Ведение футбольного мяча. | Футбольные мячи | 2 |
| 96-98 | 18,  22,23.05 | Зачетные уроки |  | 3 |
| 99 | 25.05 | Подвижные игры и эста­феты. |  | 1 |

«РАССМОТРЕНО» « СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

Учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017год №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чуйко Т.Г