

**Рабочая программа по физической культуре**

**для обучающихся 4 класса на 2017 - 2018 учебный год**

Рабочую программу составила учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**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.

**Обучающиеся получат возможность для формирования:**

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

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

**Обучающиеся научатся:**

руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х 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 двухшажным 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.

**Обучающиеся 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

**Обучающиеся 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.

**Обучающиеся 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**

**Обучающиеся 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; 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.  
**Обучающиеся 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**

**Обучающиеся 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 ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

**Обучающиеся 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.

**Cодержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Развитие физической культуры в России в XVII-ХIХ 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.Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок 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.

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

Легкая атлетика (24 часа)

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 «ин, 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 (24 часа)

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

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

Лыжная подготовка (20 часов)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (35 ч)

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».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|  | Легкая атлетика и подвижные игры. | 24 |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлети­кой и подвижными иг­рами. | 1 |
| 2 | История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв. Подвижная игра. | 1 |
| 3 | Влияние занятий физи­ческой культурой на ра­боту сердца, лёгких. | 1 |
| 4 | Бег с высоким поднима­нием бедра. | 1 |
| 5 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 |
| 6 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 7 | Положение — «низкий старт». | 1 |
| 8 | Бег на 30 м на время | 1 |
| 9 | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 10 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 |
| 11 | Равномерный медлен­ный бег до 800 м. | 1 |
| 12 | ­Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками, направленный на формирование правильной осанки. | 1 |
| 13 | Метание теннисного мя­ча в вертикальную цель с 6 м | 1 |
| 14 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. | 1 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 16 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | 1 |
| 17 | Броски набивного мя­ча  (1 кг) от груди на дальность. | 1 |
| 18 | Броски набивного мя­ча  (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 |
| 19 | Преодоление препят­ствий. | 1 |
| 20 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 21 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 22 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 23 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 24 | Подвижные игры. | 1 |
|  | Гимнастика с основами акробатики. | 24 |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |
| 26 | Кувырок вперёд. | 1 |
| 27 | Лазание по канату в три приёма. | 1 |
| 28 | Измерение ЧСС во время выполнения фи­зических упражнений. | 1 |
| 29 | Вис согнувшись. | 1 |
| 30 | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 |
| 31 | Вис углом. | 1 |
| 32 | Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 33 | Кувырок назад. | 1 |
| 34 | Перелезание через пре­пятствие (высота 100см). | 1 |
| 35 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 36 | Переползание по-  пластунски. | 1 |
| 37 | Переползание по-  пластунски. | 1 |
| 38 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 39 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 40 | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 41 | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 42 | Полоса препятствий. | 1 |
| 43 | Полоса препятствий. | 1 |
| 44 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1 |
| 45 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1 |
| 46 | Подвижныеигры. | 1 |
| 47 | Подвижные игры. | 1 |
| 48 | Подвижные игры. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** | 20 |
| 49 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 50 | Повторение поворотов переступанием на месте. | 1 |
| 51 | Поворот переступанием в движении. | 1 |
| 52 | Передвижение попеременым двухшажным ходом. | 1 |
| 53 | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 54 | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 56 | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| 57 | Подъём «Ёлочкой». | 1 |
| 58 | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| 59 | Торможение «Упором». | 1 |
| 60 | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах. | 1 |
| 61 | Спуски и подъёмы изу­ченными способами. | 1 |
| 62 | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 63 | Спуски и подъёмы изу­ченными способами | 1 |
| 64 | Равномерное передви­жение. | 1 |
| 65 | Равномерное передви­жение. | 1 |
| 66 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1 |
| 67 | Равномерное передви­жение. | 1 |
| 68 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1 |
|  | **Подвижные игры и лёгкая атлетика** | 37 |
| 69 | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. | 1 |
| 70 | Роль внимания и памя­ти при обучении физи­ческим упражнениям. | 1 |
| 71 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 72 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 73 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 74 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 75 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |
| 76 | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1 |
| 77 | Подвижные игры. | 1 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 |
| 79 | Техника безопасности на занятиях лёгкой ат­летикой и подвижными играми. | 1 |
| 80 | Роль внимания и памя­ти при обучении физи­ческим упражнениям. Подвижная игра | 1 |
| 81 | Бег из различных ис­ходных положений. | 1 |
| 82 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 83 | Метание малого мяча на дальность.  Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 |
| 85 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1 |
| 86 | Достижения российс­ких спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| 87 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 88 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 89 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 |
| 90 | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1 |
| 91 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1 |
| 92 | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1 |
| 93 | Ведение футбольного мяча. | 1 |
| 94 | Ведение футбольного мяча. | 1 |
| 95 | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1 |
| 96 | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1 |
| 97 | Бег на 30м. | 1 |
| 98 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 99 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | 1 |
| 100 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 101 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |