

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа пос. Борское
муниципального образования «Гвардейский городской округ»**

Рассмотрено на заседании
МО мат. массов

протокол № 5

от 17 июля 2016 г

Руководитель МО Чусова М.В.

Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5

от 24 июля 2016 г

Председатель МС Бондарева Н.П.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 62
от 27 июля 2016 г

Директор школы Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
в 4 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик
Бернацкая М.В., учитель физической
культуры,
учитель высшей квалификационной
категории**

пос. Борское
2016 год

I. Планируемые результаты

Метапредметные:

Личностные универсальные учебные действия.

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.

Регулятивные универсальные учебные действия.

освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные универсальные учебные действия:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)

Иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

Ученик научится:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- **В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в

процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-баскетбол).

- **В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	10	6,6	6.1	5.0	6.6	6.2	5.2
2	Координационные	Челночный бег	10	9,9	9.2	8.6	10.4	9.7	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	130	160	185	120	155	170
4	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 25 м	10	5.45	5.30	5.15	6.00	5.45	5.30
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения	10	2	5	8,5	3	9	14,0

		я сидя							
--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинской группы

Основы знаний о физкультурной деятельности

1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.
2. Значение и основные правила закаливания.

Программный материал по подвижным играм

Для гимнастики с основами акробатики:

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

Для занятий легкой атлетикой: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

Для спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), ведение мяча с изменением направления и скорости, подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Мотоциклисты», «Перестрелка», «Охотники и утки»

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи

Гимнастика с основами акробатики

Кувырок назад. Кувырок вперёд. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.

Акробатическая комбинация типа: “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. Перелезание через препятствия.

Прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Легкая атлетика

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, вперед, с захлестыванием голени, бег в различном темпе под звуковые сигналы.

Прыжки: в длину с прямого разбега, согнув ноги, прыжки на заданную длину по ориентирам, многоскоки, прыжки в длину с места в полную силу и вполсилы. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы, с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90°, в длину с разбега, многоскоки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Метание малого мяча с места, из положения боком в направлении метания на дальность способом “из-за головы”, в горизонтальную цель и вертикальную (1,5x1,5 м) с расстояния 5 м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед – вверх, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Программный материал по кроссовой подготовке

Бег по слабопересеченной местности до 6-8 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление естественных препятствий. Игра «Лапта»

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс.

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков 50 м.

Прыжки с тумбочки.

Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза)

Игры и развлечения на воде.

III Тематическое планирование

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных	Кол – во лабораторных,	Кол – во часов внутри
-------	---------------	------------------	----------------------	------------------------	-----------------------

			работ, сочинений, диктантов, изложений	практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	предметного модуля (30%) Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Подвижные и спортивные игры	49	5		8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Легкоатлетические упражнения	16	12		
5.	Кроссовая подготовка	16	3		
6.	Плавание	12	1		12
	Итого	102			20