

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Татарская гимназия №84»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Согласовано
Зам. директора по УВР

_____ З.Р.Каримгулова
«__» _____ 20__ г.

Утверждаю
директор
МАОУ «Татарская гимназия №84»
_____ Р.Р.Идрисов
«__» _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
в 4Б классе
на 2017-2018 учебный год**

количество часов за год – 70
количество часов в неделю – 2
Составила: Гареева Р.Р.

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы «Физическая культура» В. И. Лях.

Учебник: В.И.Лях Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций. 1-4 класс. –М.: Просвещение, 2014.

Рассмотрено и принято
на заседании ШМО
учителей _____
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;

- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.
-

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 4 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4кл
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
	Спортивные игры:	
4	Футбол	5
5	Баскетбол	14
6	Подвижные игры	8
7	Лыжная подготовка	14
	Всего	70

Основное содержание предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 30,60 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в длину. *Метание:* метание мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5..Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (4 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (4 класс); преодоление подъемов и препятствий (4 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (4 класс); прохождение дистанции до 2 км (4класс).

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях

Контрольные упражнения 1-4 четверть (4 класс)

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	6.2 и меньше	5.5-6.3	6.6 и меньше	5.8 и меньше	5.9-6.3	6.4 больше
Наклон вперед из положения стоя	+6см и больше	от 0 до +5см	Менее 0 см	+6 см и больше	от 0 до +5	Менее 0см
Бег 1000 м, мин. с	Без учета время			Без учета время		
Метание малого мяча	17 и больше	16-18	13 и меньше	25 и больше	27-30	17 и больше
Вис на время	70с и больше	40-69	0-39	70с и больше	40-69	0-39
Броски мяча в вертикальную цель на точность	3-4 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 попаданий из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 попаданий из 6 бросков
Ходьба на лыжах 1 км, мин .с	8,30 и меньше	8,31-9,00	9,01 и больше	8,00 и меньше	8,01-8,30	8,31 и больше

Календарно - тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Дата план.	Дата факт.
1.	Лёгкая атлетика Техника безопасности на уроках. История развития лёгкой атлетики в России. Обучение технике низкого старта.	8 1	1 неделя	
2.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на 30 м (Сдача контрольного норматива)	1		
3.	Обучение технике высокого старта. Челночный бег 3*10м/с (Сдача контрольного норматива)	1	2 неделя	
4.	Обучение технике эстафетного бега. Бег на 60 м (Сдача контрольного норматива)	1		
5.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	3 неделя	
6.	Прыжок в длину с места. (Сдача контрольного норматива) Совершенствование техники метания мяча на дальность (оценивание техники выполнения)	1		
7.	Развитие выносливости. Бег на 1000 м (Сдача контрольного норматива без учета времени)	1	4 неделя	
8.	Метание мяча. (Сдача контрольного норматива)	1		
9.	Спортивные игры. Баскетбол Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	8 1	5 неделя	
10.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1		
11.	Ведение мяча с изменением направления (оценивание техники выполнения)	1	6 неделя	
12.	Совершенствование техники выбивания мяча	1		
13.	Выбивания мяча (оценивание техники выполнения)	1	7 неделя	
14.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	1		
15.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	1	8 неделя	
16.	Передача мяча двумя руками сверху (оценивание техники выполнения)	1		
17.	Гимнастика Правила техники безопасности на уроках гимнастики Прыжки со скакалкой.	14 1	9 неделя	
18.	Обучение висами упором на снарядах	1		
19.	Терминология упражнений и их влияние на организм. Строевые упражнения строевой шаг.	1	10 неделя	
20.	Строевые упражнения на размыкание и смыкание на месте.	1		
21.	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	11 неделя	
22.	Гибкость наклон в перед (оценивание техники выполнения)	1		
23.	Обучение технике кувырки вперед ,назад	1	12 неделя	
24.	Кувырок вперед, кувырок назад (оценивание техники выполнения)	1		

25.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа.	1	13 неделя	
		1		
26.	Мост из положения лежа (оценивание технике выполнения)	1		
27.	Стойка на лопатках (оценивание технике выполнения)	1	14 неделя	
28.	Первая помощь при травмах, Прыжки через скакалку	1		
29.	Поднимание туловища из положения лежа (оценивание технике выполнения)	1	15 неделя	
30.	Прыжки через скакалку (оценивание технике выполнения)	1		
31.	Игра « Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	16 неделя	
32.	Подвижная игра. Эстафета. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	1		
33.	Лыжная подготовка Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок.	17	17 неделя	
		1		
34.	Обучение технике одновременного одношажного хода.	1		
35.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	18 неделя	
36.	Совершенствование техники одновременно одношажного хода (оценивание техники выполнения)	1		
37.	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом и «ёлочкой»	1	19 неделя	
38.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода (оценивание техники выполнения)	1		
39.	Обучение технике спуска	1	20 неделя	
40.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1		
41.	Обучение технике преодоления бугров и впадин.	1	21 неделя	
42.	Совершенствование техники спуска со склона.	1		
43.	Обучение технике одновременно одношажно конькового хода.	1	22 неделя	
44.	Бег на лыжах 1 км. (Сдача контрольного норматива)	1		
45.	Совершенствование техники конькового хода.		23 неделя	
46.	Бег на лыжах 2 км. Подъем «полу елочкой»			
47.		1	24 неделя	
	Сочетание лыжных ходов	1		
48.	Совершенствование техники лыжных ходов			
49.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов торможения		25 неделя	
50.	Подвижная игры. «Быстро по местам». Развитие координационных способностей	3		
51.	Игра «Салки на марше» .Развитие выносливости	1	26 неделя	
52.	Эстафета с мячами .Игра «Перестрелки». Развитие силы	1		
53.	Спортивные игры. Баскетбол. Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	6	27 неделя	
		1		
54.	Совершенствование техники остановки прыжком	1		
55.	Совершенствование техники остановки прыжком (оценивание техники	1	28 неделя	

	выполнения)			
56.	Обучение технике штрафного броска	1		
57.	Совершенствование техники штрафного броска (оценивание техники выполнения)	1	29 неделя	
58.	Двусторонняя игра в мини-баскетбол (оценивание техники выполнения)	1		
59.	Лёгкая атлетика Техника безопасности на уроках Обучение технике метания малого мяча.	7 1	30 неделя	
60.	Обучение технике прыжка в длину.	1		
61.	Совершенствование техники прыжка в длину . (Сдача контрольного норматива)	1	31 неделя	
62.	Бег 60 м. (Сдача контрольного норматива)	1		
63.	Челночный бег 3*10м/см. (Сдача контрольного норматива)	1	32 неделя	
64.	Бег 1000 м (Сдача контрольного норматива без учета времени)	1		
65.	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	1	33 неделя	
66.	Спортивные игры. Футбол Правила техники безопасности. Основные правила игры	5 1		
67.	Обучение технике передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	34 неделя	
68.	Совершенствование техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы	1		
69.	Двухсторонняя игра в мини-футбол	1	35 неделя	
70.	Игра в футбол по упрощенным правилам Подведение итогов учебного года.	1		