государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей-предметников Протокол № 1 от « 30 » 08 2017 г. Руководитель МО: С. Помаз	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Лапина Е.Б. « 31 » 08 2017 г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № 11 от « 2 » 09 2017 г. ШирмановаН.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:
Тужилкина Анастасия
Владимировна
учитель физической культуры

2017 г.

Уровень образования: начальное (основное) общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю

Программа разработана на основе:

*** Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, В.Н. Шаулина «Физическая культура. 1-4 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

*** Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576.**

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.

УМК: «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные результаты:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными

понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Тематическое планирование

Физическая культура. 4 класс

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	**Раздел программы «Легкая атлетика»**	10
Глава 2.	**Раздел программы «Подвижные игры»**	18
Глава 3.	**Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»**	21
Глава 4.	**Раздел программы «Лыжная подготовка»**	21
Глава 5.	**Раздел программы «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры». на основе баскетбола.**	21
Глава 6.	**Раздел программы «Легкая атлетика» Ходьба и бег.**	11

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура. 4 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	**факт**
Раздел 1 «Легкая атлетика»				
1	1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон».		
2	2	Встречная эстафета, бег на 30 м.		
3	3	Бег на скорость 30. Встречная эстафета.		
4	4	Бег на результат 30 м.		
5	5	Равномерный бег 5 мин.		
6	6	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.		
7	7	Прыжки в длину по заданным ориентирам.		
8	8	Прыжки в длину с места.		
9	9	Эстафетный бег. Челночный бег 3х10м		
10	10	Эстафетный бег, эстафеты с гимнастическими предметами		
Раздел 2 «Подвижные игры»				
11	1	Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении в игре пионербол.		
12	2	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Контрольное тестирование прыжка через скакалку за 15 сек.		
13	3	Обучение ловли мяча в парах через волейбольную сетку.		
14	4	Обучение подачи мяча через волейбольную сетку. Игра по правилам пионербола.		

15	5	Закрепление подачи мяча Игра по правилам пионербола.		
16	6	Обучение ловли мяча в парах через волейбольную сетку.		
17	7	Тактические действия в игре пионербол.		
18	8	Тактические действия в игре пионербол.		
19	9	Эстафеты с обручами.		
20	10	Игра «Вышибалы»		
21	11	Эстафеты с мячом.		
22	12	Игра «Быстро по местам».		
23	13	Эстафеты с обручем.		
24	14	Игра «Вышибалы».		
25	15	Игра «Метко в цель».		
26	16	Игра «Третий лишний»		
27	17	Игра «Салки-догонялки»		
28	18	Игра «Кто быстрее», «Вышибалы»		
Раздел 3 «Гимнастика с основами акробатики»				
29	1	Кувырок вперед, кувырок назад.		
30	2	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
31	3	Кувырок вперед в группировке. Мост с помощью и самостоятельно.		
32	4	Перекаты в группировке.		
33	5	Стойка на лопатках.		
34	6	Закрепление. Кувырок вперед.		
35	7	Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
36	8	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание.		
37	9	Упражнения на равновесие.		
38	10	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.		
39	11	Ходьба по бревну большими шагами и		

		выпадами.		
40	12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.		
41	13	Перелезание через препятствия.		
42	14	Лазание по канату.		
43	15	Закрепление. Лазание по канату.		
44	16	Передвижения по гимнастическому бревну.		
45	17	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.		
46	18	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Танцевальные упражнения.		
47	19	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		
48	20	Закрепление акробатических упражнений.		
49	21	Закрепление акробатических упражнений.		
Раздел 4 «Лыжная подготовка»				
50	1	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение в колонне с лыжами.		
51	2	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение в колонне с лыжами.		
52	3	Скользящий шаг с палками. Игра «Быстрый лыжник».		
53	4	Скользящий шаг с палками. Игра «Быстрый лыжник».		
54	5	Попеременный двухшажный ход без палок Игра «За мной».		
55	6	Закрепление. Попеременный двухшажный ход без палок.		
56	7	Закрепление. Попеременный двухшажный ход без палок.		
57	8	Закрепление. Попеременный двухшажный ход с		

		палками.		
58	9	Закрепление. Попеременный двухшажный ход с палками.		
59	10	Повороты переступанием в движении.		
60	11	Спуски в высокой и низкой стойке.		
61	12	Спуски в высокой и низкой стойке.		
62	13	Эстафета « Быстрый лыжник»		
63	14	Эстафета « Быстрый лыжник»		
64	15	Торможение «Плугом» и упором.		
65	16	Торможение «Плугом» и упором.		
66	17	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой».		
67	18	Передвижение на лыжах до 2,5 км.		
68	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км.		
69	20	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
70	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км.		
Раздел 5 «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры». на основе баскетбола.				
71	1	Бросок и ловля мяча на месте.		
72	2	Ведение мяча на месте.		
73	3	Ловля мяча на месте и в движении.		
74	4	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		
75	5	Ловля и передача мяча в движении.		
76	6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		
77	7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).		
78	8	Броски в цель (в кольцо).		
79	9	Броски в цель (в щит).		
80	10	Броски в цель (в обруч).		
81	11	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		

82	12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
83	13	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
84	14	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
85	15	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
86	16	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
87	17	Игра «Точная передача».		
88	18	Игра «Охотники и утки».		
89	19	Игра «Вышибалы».		
90	20	Игра «Вышибалы».		
91	21	Игра «Мяч капитану».		
Раздел 6 «Легкая атлетика» **Ходьба и бег.**				
92	1	Ходьба и бег с изменением темпа.		
93	2	Челночный бег 3х10 м.		
94	3	Бег 30 м.		
95	4	Бег с эстафетной палочкой.		
96	5	Равномерный, медленный бег до 6 мин.		
97	6	Прыжки в длину с места.		
98	7	Прыжки в длину с разбега.		
99	8	Метание мяча в горизонтальную цель.		
100	9	Метание мяча в горизонтальную цель.		
101	10	Метание мяча в вертикальную цель.		
102	11	Кроссовая подготовка.		