

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №115 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

адрес: 400022, г.Волгоград, ул.ца Лазоревая, 197 тел.: 67-72-42, 61-84-29 E-mail: mou 115vlg@yandex.ru

Утверждаю  
Директор МОУ СШ № 115  
*Т.В.Баланина*  
«29» 08 2018 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
*А.Б. Биндусова*  
«24» 08 2018 г.

Рассмотрено  
на заседании кафедры  
протокол № 1  
от «24» 08 2018 г.

*Приказ № 136*




**Рабочая программа  
учебного курса по  
физической культуре**

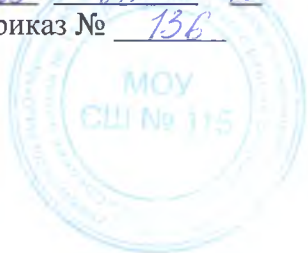
**для 4 «А» класса**

Составитель программы  
Романова Ольга Викторовна


2018-2019 учебный год

Утверждаю  
Директор МОУ СШ № 115

  
Т.В. Баланина  
«29» 08 2018 г.  
приказ № 136



Согласовано  
Зам, директора по УВР

  
А.Б. Биндусова  
«24» 08 2018 г.

Рассмотрено  
на заседании  
кафедры  
протокол № 1  
от «24» 08 2018 г.

**Рабочая программа  
учебного курса по**

физической культуре

для 4Б класса

Составитель программы:

Бекетова О.Т.

2018-2019 учебный год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС , утвержденного приказом Минобразования России от 31 декабря 2015 года № 1576. Разработана на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А.В. Шишкиной «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Особое внимание уделяется достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (стандарт второго поколения). Разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ СШ №115.

В связи с климатическими особенностями края, отсутствием бассейна, лыжного инвентаря разделы «Передвижение на лыжах», «Передвижение на коньках», «Плавание» исключены из рабочей программы. Исходя из перечисленных причин, время, отведенное лыжную подготовку, плавание, катание на коньках равномерно распределено на другие темы и указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на 2018-2019 учебный год.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

При этом в 4 классе курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

*Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»* отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:*

### **Регулятивные**

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

### **Познавательные**

различать, группировать подвижные и спортивные игры

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

### **Коммуникативные**

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

*Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:*

- 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, трудовой деятельности и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения 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).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

*Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения*

*В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся:* рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разьяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

*Обучающиеся получают возможность научиться* самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей. В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

*Обучающиеся получают возможность научиться:* вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

*В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:* измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

*Обучающиеся получают возможность научиться:* оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

*В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся:* описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

*Обучающиеся получают возможность научиться* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

*В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся:* излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play. Обучающиеся получают возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

*Выпускник начальной школы научится:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр; - организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх. Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

### **Содержание предмета «физическая культура»**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

**1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.**

*4 класс.* Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

**2 блок. Здоровый образ жизни.**

*4 класс.* Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

**3 блок. Начальные основы анатомии человека.**

*4 класс.* Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

**4 блок. Спорт.**

*4 класс.* Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

## **5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.**

*4 класс.* История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Содержание раздела **физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

## **4 класс**

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом. **Легкая атлетика.**

**Прыжки в высоту** с разбега способом «перешагивание».

**Прыжковые упражнения** с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

**Бег.** Стартовое ускорение. Финиширование.

*Характеристика видов деятельности учащихся* Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

## Гимнастика с основами акробатики.

*Акробатические упражнения:* выполнение акробатических комбинаций.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Проявлять и развивать координационные и силовые способности. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

## Подвижные и спортивные игры.

### *Подвижные игры. Эстафеты.*

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

*Волейбол.* Передачи в парах. *Пионербол. Баскетбол.* Броски в кольцо.

### *Футбол.*

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах.

## Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5