

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Воропкова И.В.

Приказ № 178

от 30.08. 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 4-х КЛАССОВ  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Учитель: Щетинина О.А.**

г. Реутов Московской области 2018 - 2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной основной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.

### **Нормативная база представлена:**

1. Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

3. Примерная основная образовательная программа/одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

**Целью** обучения физической культуры в 2 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

## **Содержание программы**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

На уроки в 3 классе выделяют 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Из них 68 часов составляет базовая часть программы, 34 часа - вариативная часть программы.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

## **Результаты изучения учебного предмета.**

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, по физической культуре являются следующие умения:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

– изложение фактов истории развития физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 4-ых классов**

В результате освоения программного материала ученики узнают:

– об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;

научатся:

- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

#### 4класс. Формы и средства контроля

| №  | Нормативные испытания   | «5»  | «5»  | «4»  | «4»  | «3»  | «3»  |
|----|---|------|------|------|------|------|------|
|    |   | м    | д    | м    | д    | м    | д    |
| 1. | Бег 30м (сек)   | 5,1  | 5,2  | 6,5  | 6,5  | 6,6  | 6,6  |
| 2. | Бег 1000 м (мин. сек)   | 5,5  | 6,1  | 6,1  | 6,3  | 6,5  | 6,5  |
| 3. | Челночный бег 3x10(сек)   | 8,6  | 9,1  | 9,5  | 10,0 | 10,9 | 10,4 |
| 4  | Прыжок в длину с места(см)  | 185  | 170  | 140  | 140  | 130  | 120  |
| 5  | Прыжки через скакалку (кол.раз в мин. )                                       | 90   | 100  | 80   | 90   | 70   | 80   |
| 6  | Подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)девочки на низкой перекладине | 5    |      | 3    |      | 1    |      |
| 7  | Метание т/м(м)  | 21   | 18   | 18   | 15   | 15   | 12   |
| 8  | Наклон вперед из положения сидя(см)   | +8.5 | +14  | + 6  | +10  | -+2  | +4   |
| 9  | Подъём туловища из положения лежа на спине (кол.раз в мин.)                   | 33   | 28   | 30   | 26   | 28   | 24   |
| 10 | Многоскоки 8 прыжков (м.)   | 15   | 14   | 14   | 13   | 13   | 12   |
| 11 | 6-минутный бег  | 1250 | 1050 | 1050 | 950  | 850  | 650  |

**В гимнастике оценка «5»- выставляется за правильное и уверенное выполнение упражнения**

**Оценка «4» - упражнение выполнено правильно с небольшими погрешностями**

**Оценка «3» - упражнение выполнено с погрешностями.**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 2  
часа в неделю.**

| №п/п         | Тема<br>урока   | Дата проведения          |      | Причина<br>корректировки |
|--------------|---|--------------------------|------|--------------------------|
|              |   | план                     | факт |                          |
|              | <b>Триместр-20 часов</b><br>Легкая атлетика-4 часа<br>Плавание-16 часов |                          |      |                          |
| <b>1</b>     | Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.<br>Эстафета, команды старт, финиш. | <b>03.09.18-07.09.18</b> |      |                          |
| <b>2</b>     | Виды ходьбы. Низкий старт. Бег 30м.                                     |                          |      |                          |
| <b>3</b>     | Развитие координационных<br>способностей. Эстафетный бег.               | <b>10.09.18-14.09.18</b> |      |                          |
| <b>4</b>     | Развитие координационных<br>способностей. Челночный бег 3x10.           |                          |      |                          |
| <b>5</b>     | Инструктаж по Т/б. Основы знаний.<br>Плавание Погружение в воду.        | <b>17.09.18-21.09.18</b> |      |                          |
| <b>6</b>     | Всплывание поплавром  |                          |      |                          |
| <b>7-8</b>   | Тестирование  | <b>24.09.18-28.09.18</b> |      |                          |
| <b>9-10</b>  | Погружение в воду. Игры на воде.  | <b>01.10.18-05.10.18</b> |      |                          |
| <b>11-12</b> | Плавание способом кроль на груди.                                       | <b>15.10.18-19.10.18</b> |      |                          |
| <b>13-14</b> | Плавание способом кроль на груди.                                       | <b>22.10.18-26.10.18</b> |      |                          |
| <b>15-16</b> | Плавание способом кроль на груди.                                       | <b>29.10.18-02.11.18</b> |      |                          |

|              |  |                          |  |  |
|--------------|--|--------------------------|--|--|
| <b>17-18</b> | Плавание способом кроль на спине.  | <b>05.11.18-09.11.18</b> |  |  |
| <b>19-20</b> | Плавание способом кроль на спине.  | <b>12.11.18-16.11.18</b> |  |  |
|              | <b>2 триместр-22 часа</b><br>Плавание- 8 часов<br>Лыжная подготовка-16 часов |                          |  |  |
| <b>21-22</b> | Совершенствование умений и навыков плавания кролем.                          | <b>26.11.18-30.11.18</b> |  |  |
| <b>23-24</b> | Совершенствование умений и навыков плавания кролем.                          | <b>03.12.18-07.12.18</b> |  |  |
| <b>25-26</b> | Плавание кролем. Игры на воде Салки.   | <b>10.12.19-14.12.18</b> |  |  |
| <b>27-28</b> | Плавание с переносом под водой небольших предметов.                          | <b>17.12.18-21.12.18</b> |  |  |
| <b>29-30</b> | <b>Основы знаний.</b> Попеременный двушажный ход. Упражнения на равновесие.  | <b>24.12.18-28.12.18</b> |  |  |
| <b>31-32</b> | Повороты переступанием одновременный двушажный ход.                          | <b>09.01.19-11.01.19</b> |  |  |
| <b>33-34</b> | Подъемы и спуски под уклон «Лесенкой», «Елочкой».                            | <b>14.01.19-18.01.19</b> |  |  |
| <b>35-36</b> | Передвижение на лыжах.   | <b>21.01.19-25.01.19</b> |  |  |
| <b>37-38</b> | Передвижение на лыжах разными способами.                                     | <b>28.01.19-01.02.19</b> |  |  |
| <b>39-40</b> | Прохождение дистанции 1 км.  | <b>04.02.19-08.02.19</b> |  |  |
| <b>41-42</b> | Прохождение дистанции на результат.  | <b>11.02.19-15.02.19</b> |  |  |



|              |   |                          |  |  |
|--------------|---|--------------------------|--|--|
|              | <b>3 Триместр- 26 часов</b><br>Легкая атлетика-20 часов<br>Подвижные игры-6 часов     |                          |  |  |
| <b>43-44</b> | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. Ловля и передача баскетбольного мяча.        | <b>25.02.19-01.03.19</b> |  |  |
| <b>45-46</b> | Развитие ловкости, ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. | <b>04.03.19-07.03.19</b> |  |  |
| <b>47-48</b> | Развитие ловкости. Броски баскетбольного мяча по кольцу.                              | <b>11.03.19-15.03.19</b> |  |  |
| <b>49-50</b> | Развитие координационных способностей. Эстафетный бег.                                | <b>18.03.19-22.03.19</b> |  |  |
| <b>51-52</b> | Преодоление препятствий.  | <b>25.03.19-29.03.19</b> |  |  |
| <b>53-54</b> | Развитие выносливости. Бег 1000м.   | <b>01.04.19-05.04.19</b> |  |  |
| <b>55-56</b> | Развитие физических качеств методом круговой тренировки.                              | <b>15.04.19-19.04.19</b> |  |  |
| <b>57</b>    | Кроссовая подготовка.<br>6-минутный бег.  | <b>22.04.19-26.04.19</b> |  |  |
| <b>58</b>    | Гладкий бег челночный бег 3x10м.  |                          |  |  |
| <b>59</b>    | Переменный бег.<br>Бег 30м.   | <b>29.04.19-03.05.19</b> |  |  |
| <b>60</b>    | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон.                                |                          |  |  |

|           |   |                          |  |  |
|-----------|---|--------------------------|--|--|
| <b>61</b> | Развитие координационных способностей. Эстафетный бег.<br>П/Игра в баскетбол.     | <b>06.05.19-08.05.19</b> |  |  |
| <b>62</b> | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10.<br>П/Игра в баскетбол. |                          |  |  |
| <b>63</b> | Тестирование.   | <b>13.05.19-17.05.19</b> |  |  |
| <b>64</b> |   |                          |  |  |
| <b>65</b> | Метание мяча в цель.<br>П/И в волейбол.   | <b>20.05.19-24.05.19</b> |  |  |
| <b>66</b> | Метание мяча на дальность.<br>П/И в волейбол.                                     |                          |  |  |
| <b>67</b> | Развитие силовых способностей.<br>Подтягивание из вися.<br>П/Игра в футбол.       | <b>27.05.19-31.05.19</b> |  |  |
| <b>68</b> | Прыжки в длину с места.<br>П/Игра в футбол.                                       |                          |  |  |

### Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей начальных классов

Протокол №1 от \_\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель ШМО      М.Е. Камень

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР      Е.В.Цветкова

\_\_\_\_\_ 2018 г.