

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.М.Юлдашева

Приказ № 35  
от 25 июня 2018 года



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре, 4 класс.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол № 5  
от «29» мая 2018 г.

**2018- 2019 учебный год**

## Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1-11 классах осуществляется в соответствии с основными нормативными документами и инструктивно-методическими материалами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- СанПиНа 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г.;
- Приказ Министерства образования РФ от 27. 12. 2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012-2013 учебный год».
- Примерную основную образовательную программу образовательного учреждения (утвержденной Координационным Советом при Департаменте общего образования Министерства образования и науки РФ по вопросам организации введения ФГОС ОО).

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 4 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 4 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012 г.

### **Цель и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Специфика учебного предмета**

В программе для **4 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

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

Курс "Физическая культура" изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю. Программа для 4 класса рассчитана на 70 часов при двухразовых занятиях в неделю.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание учебного предмета

### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 4 классе (2 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть – 17 часа	
	Количество часов	
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	17	17
Кроссовая подготовка		
Спортивные игры(волейбол, баскетбол)		
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	2 четверть –15 часов	
	Количество часов	
Гимнастика	15	15

Разделы программы	3 четверть –20 часов	
	Количество часов	
Внутрипредметный модуль	5 часов	
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Подвижные игры	20	20

Разделы программы	4 четверть –18 часов	
	Количество часов	
Легкая атлетика	18	18

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата	
		план	факт
<b><u>Легкая атлетика 17 часов.</u></b>			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.		
2	Бег с изменением длины и частоты шагов.		
3	Развитие выносливости. Бег до 8 минут		
4	Совершенствовать ходьбу и бег		
5	Бег на результат 30, 60 м.		
6	Игры с бегом.		
7	Прыжки на заданную длину.		
8	Прыжки по ориентирам.		
9	Эстафеты с прыжками.		
10	Игры с прыжками.		
11	Метание малого мяча.		
12	Метание в цель с 4–5 м.		
13	Метание на дальность, заданное расстояние.		
14	Олимпийское движение современности.		
15	Круговая эстафета.		
16	Чередование бега и ходьбы.		
17	Подведение итогов. Встречная эстафета.		
<b><u>Гимнастика 15 часов.</u></b>			
18	Строевые упражнения. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». ТБ.		
19	Строевые упражнения. Команды: «На первый-второй рассчитайся!».		
20	Строевые упражнения. Команды: «Становись!». «Равняйся!». «Вольно!».		
21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырки.		
22	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырки.		

23	Мост с помощью и самостоятельно.		
24	Стойка на лопатках, кувырки.		
25	Строевые упражнения. Расчет по порядку.		
26	Перестроение из одной шеренги в три уступами.		
27	Висы и упоры. Поднимание ног в висе.		
28	Подтягивание в висе.		
29	Лазанья и перелезания.		
30	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.		
31	Опорные прыжки.		
32	Развитие координационных способностей.		
<b><u>Подвижные игры 20 часов.</u></b>			
33	Основы волейбола. ТБ.		
34	Эстафеты с волейбольными мячами.		
35	Игра: «Пустое место».		
36	Играть в подвижные игры с волейбольными мячами.		
37	Игра: «Белые медведи».		
38	Развитие скоростно-силовых способностей		
39	Нижняя передача мяча двумя руками.		
40	Верхняя передача мяча двумя руками.		
41	Пионербол.		
42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
43	Игра в подвижные игры с бегом.		
44	Игра в подвижные игры с прыжками.		
45	Игра в подвижные игры с метанием.		
46	Эстафеты с баскетбольными мячами.		
47	Игра: «Прыжки по полосам».		
48	Игра: «Волк во рву».		
49	Игра: «Удочка».		
50	Игра: «Точный расчет».		
51	Игра в мини-баскетбол.		
52	Игра «Гонка мячей по кругу».		
<b><u>Легкая атлетика 18 часов.</u></b>			
53	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.		
54	Бег с изменением длины и частоты шагов.		
55	Развитие выносливости. Бег до 8 минут		



56	Совершенствовать ходьбу и бег		
57	Бег на результат 30, 60 м.		
58	Игры с бегом.		
59	Прыжки на заданную длину.		
60	Прыжки по ориентирам.		
61	Эстафеты с прыжками.		
62	Игры с прыжками.		
63	Метание малого мяча.		
64	Метание в цель с 4–5 м.		
65	Метание на дальность, заданное расстояние.		
66	Олимпийское движение современности.		
67	Круговая эстафета.		
68	Чередование бега и ходьбы.		
69	Подведение итогов. Встречная эстафета.		
70	Проектная деятельность.		

**Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

<b>Оборудование.</b>		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Стол учительский однотумбовый	1
2	Стол 2-хтумбовый	1
3	Стул деревянный	3
4	Стул крутящ. Дерев.	2
5	Шкаф 2-хстворчатый без стекла	3
6	Шкаф 4хдверный	1
7	Сейф	1
8	Полки для инвентаря	4
9	Корзина для мусора	1
10	Тренажер для пресса	1
11	Компьютер belinea в комплекте	1
12	Муз. Центр самсунг	1
13	Колонки	2
14	Скамейка гимнастическая	8
15	Маты	20
16	Конь гимнастический	1
17	Козел гимнастический	1
18	Теннисный стол	4
19	Стенка гимнастическая	5
20	Скамейка для раздевалки	10
21	Мостик гимнастический	1
22	Часы шахматные	4
23	Секундомер	2
24	Вешалка	10

<b>Оснащенность.</b>		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Табло демонстрационное	2
2	Мяч баскетбольный	29
3	Мяч футбольный	3
4	Мяч резиновый маленький	15
5	Мяч мягкий набивной	2
6	Скакалки	43
7	Обруч металлический	25
8	Обруч пластмассовый	19
9	Коврик гимнастический	36
10	Шашки	9
11	Шахматы	13
12	Шахматная доска	4
13	Шашечные доски картонные	7
14	Дартс	7
15	Ракетки теннисные маленькие	10
16	Фишки большие	8

17	Фишки маленькие	6
18	Мяч волейбольный	20
19	Палатка	1
20	Сетка волейбольная	1
21	Разделительная сетка	1
22	Футбольная сетка	1
23	Мяч теннисный малый	3
24	Граната для метания : 300г, 500 г.	5 9
25	Граната деревянная	1
26	Сетка теннисная	1
27	Гантель металлическая	4
28	Гантель пластмассовая	4
29	Спортивный городок мягкий	1
30	Рулетка	1
31	Колесо для пресса	4
32	футболки	8
33	бадминтон	5
34	Баскетбольные сетки	10

### **Список используемой литературы.**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Издательство «Просвещение», 2015 год
2. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2015. – 120 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 276 с.
6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 324 с. (Наука – спорту)
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2009. - 174с: ил.
10. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
11. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
12. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
18. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2010 г., М; «Спорт»)