
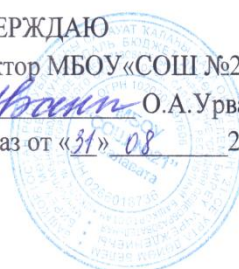


02 -12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата
 О.А.Урванцева
Приказ от «31» 08 2018г. № 470




Рабочая программа
начального общего образования
по предмету «Физическая культура»
в 4а классе
на 2018 – 2019 учебный год
Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы «Начальная школа», 1-4 класс, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова - М.: АСТ, Астрель, 2011г.

Название учебника: «Физическая культура», 4 класс, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.- М.: АСТ, Астрель, 2014г. (УМК «Планета знаний»)

Автор-составитель:
Каргина Людмила Александровна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
ШМО учителей
эстетического цикла
от «31» 08 2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Л.В.Денисова
«31» 08 2018г.

Салават
2018г

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
 - определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- прыгать через скакалку;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура. Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.

Физические упражнения. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Физическое совершенствование.

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Гимнастика с основами акробатики (12ч)

Организующие команды и приемы: Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два; построение в две шеренги, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали, противоходом, «змейкой».

Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении.

Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Легкая атлетика 22 часа

Бег: бег с максимальной скоростью 60м, бег на результат 30м, челночный бег 3 x 10 м, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, равномерный, бег с изменением частоты и длины шагов.

Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.

Прыжки: в высоту с прямого разбега; в длину, многоскоки, через скакалку.

Лыжные гонки 12 часов

Передвижения на лыжах: скользящим шагом, попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке и низкой стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры 22 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Точный расчет», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с предметами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «У медведя во бору», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Перестрелка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Смелей с горки», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

В региональный компонент включены башкирские народные игры: «Стрелок»; «Липкие пеньки»; «Спрячу платочек»; «Кем будешь?».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Передал- садись».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девочки);	4	2-3	1	16 и выше	8-15	7 и ниже
Челночный бег	8,6 и менее	9,5-9,0	9,9 и более	9,1 и менее	10,0-9,5	10,4 и более
Прыжок в длину с места	150 и более	120-140	110 и менее	145 и более	110-130	100 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и менее	7,3-6,2	6,5 и менее	5,8 и менее	7,5-6,4	7,6 и более
Наклон вперед из положения сидя, см.	9 и более	5-8	4 и менее	13 и более	7-12	6 и менее

III. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов), «Подвижные игры» (5 часов)				
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Развитие физической культуры в России в XVII– XIX вв.	04.09		
2.	Обучение техники спринтерского бега, бег по дистанции.	06.09		
3.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игровой. «У медведя во бору», «Вызов номеров».	07.09		
4.	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение по диагонали.	11.09		
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Совершенствование техники прыжка в длину места.	13.09		
6.	Игровой. «Стрелок», «У медведя во бору».	14.09		
7.	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	18.09		
8.	Бег с изменением частоты и длины шагов. Обучение техники метания теннисного мяча.	20.09		

9	Игровой. «Шишки – желуди – орехи», «Стрелок».	21.09		
10	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	25.09		
11	Оценка техники метания теннисного мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	27.09		
12	Игровой. «Липкие пеньки», «Мяч соседу».	28.09		
13	Совершенствование техники прыжка на двух ногах через скакалку.	02.10		
14	Челночный бег 3х10 м.	04.10		
15	Игровой. «Пустое место», «Липкие пеньки».	05.10		
Раздел «Подвижные игры» (15 часов)				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Два мороза».	09.10		
17	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Спрячу платочек».	11.10		
18	Игровой. «Вызов номеров», «Охотники и утки».	12.10		
19	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Спрячу платочек».	16.10		
20	Подвижные игры, «Пятнашки», «Кем будешь?»	18.10		
21	Игровой. «Вызов номеров», «Охотники и утки».	19.10		
22	Подвижные игры, «Пятнашки», «Кем будешь?».	23.10		
23	Подвижные игры, «Охотники и утки», эстафета.	25.10		
24	Игровой. «Вызов номеров», «Охотники и утки».	26.10		
25	Подвижные игры, «Стрелок», эстафета.	06.11		
26	Подвижные игры, «Стрелок», эстафета.	08.11		
27	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	09.11		
28	Подвижные игры, Игры: «Липкие пеньки», эстафета.	13.11		
29	Подвижные игры, Игры: «Точный расчет», эстафета.	15.11		
30	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	16.11		
Раздел «Гимнастика» (12 часов), «Подвижные игры» (6 часов)				
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Обучение техники кувырка вперед.	20.11		

32	Строевые упражнения. Совершенствование техники кувырка вперед.	22.11		
33	Игровой. «Липкие пеньки», эстафета.	23.11		
34	Оценка техники кувырка вперед. Обучение техники кувырка назад.	27.11		
35	Совершенствование техники кувырка назад. Обучение техники стойки на лопатках.	29.11		
36	Игровой. «Спрячу платочек», эстафета.	30.11		
37	Оценка техники кувырка назад. Совершенствование техники стойки на лопатках.	04.12		
38	Оценка техники стойки на лопатках. Обучение техники «мост».	06.12		
39	Игровой. «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	07.12		
40	Совершенствование техники «мост». Обучение техники опорного прыжка вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	11.12		
41	Оценка техники «мост». Совершенствование техники опорного прыжка.	13.12		
42	Игровой. «Спрячу платочек», «Прокати быстрее мяч».	14.12		
43	Оценка техники опорного прыжка вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	18.12		
44	Обучение техники вися, согнув ноги. Подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО.	20.12		
45	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	21.12		
46	Совершенствование техники вися. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм ГТО.	25.12		
47	Совершенствование техники перелезание через препятствие (высота 90 см). Прыжки через скакалку.	27.12		
48	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	28.12		
Раздел «Лыжная подготовка» (12 часов), «Подвижные игры» (6 часов)				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Строевые упражнения.	10.01		
50	Совершенствование техники скользящего шага. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	11.01		
51	Игровой. «Кем будешь?», «Мышеловка».	15.01		
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники спуска с уклона.	17.01		
53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, спуска с уклона.	18.01		
54	Игровой. «Кем будешь?», «Мышеловка».	15.01		

55	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска с уклона.	22.01		
56	Оценка техники спуска с уклона. Обучение техники подъема «елочкой».	24.01		
57	Игровой. «Пустое место», «Мяч соседу».	25.01		
58	Совершенствование техники подъема «елочкой». Обучение техники торможения «плугом».	29.01		
59	Совершенствование техники подъема «елочкой», торможение «плугом».	31.01		
60	Игровой. «Пустое место», «Мяч соседу».	01.02		
61	Оценка техники подъема «елочкой», Совершенствование техники торможения «плугом».	05.02		
62	Оценка техники торможения «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	07.02		
63	Игровой. «Мышеловка», «Охотники и утки».	08.02		
64	Совершенствование техники спуска, подъема и торможения «плугом».	12.02		
65	Сдача контрольного норматива - лыжные гонки 1км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	14.02		
66	Игровой. «Мышеловка», «Охотники и утки».	15.02		
Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» (12часов), «Подвижные игры» (6 часов)				
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники ведения мяча на месте.	26.02		
68	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении.	28.02		
69	Игровой. «Передал-садись», «Мяч капитану».	01.03		
70	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении.	05.03		
71	Оценка техники ведения мяча в движении.	07.03		
72	Игровой. «Точно в мишень», «Мяч капитану».	08.03		
73	Обучение техники ловли и передачи мяча на месте.	12.03		
74	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	14.03		
75	Игровой. «Пустое место», «Передал-садись».	15.03		
76	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	19.03		
77	Оценка техники ловли и передачи мяча на месте.	21.03		

78	Игровой. «Передал-садись», «Перестрелка».	22.03		
79	Обучение техники броска в цель (кольцо, щит).	26.03		
80	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит).	28.03		
81	Игровой. «Передал-садись», «Перестрелка».	29.03		
82	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит).	02.04		
83	Оценка техники броска мяча в цель (кольцо, щит).	04.04		
84	Игровой. «Передал-садись», «Перестрелка».	05.04		
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов), «Подвижные игры» (6 часов)				
85	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	16.04		
86	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег.	18.04		
87	Игровой. «Гонка мячей», «Метко в цель».	19.04		
88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег.	23.04		
89	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег.	25.04		
90	Игровой. Футбол: остановка катящегося мяча. Игра: «Метко в цель».	26.04		
91	Обучение техники метания малого мяча в цель. Спринтерский бег. Высокий старт.	30.04		
92	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Спринтерский бег.	02.05		
93	Игровой. Футбол: остановка катящегося мяча. Игра: «Гонка мячей».	03.05		
94	Оценка техники метания малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО. Спринтерский бег.	07.05		
95	Сдача контрольного норматива – бег-30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Перестрелка».	09.05		
96	Игровой. Футбол: ведение мяча, с остановками по сигналу. Игра: «Футбольный бильярд».	10.05		
97	Бег с максимальной скоростью 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	14.05		
98	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	16.05		
99	Игровой. Футбол: ведение мяча, с остановками по сигналу. Игра: «Гонка мячей».	17.05		
100	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	21.05		
101	Эстафеты с элементами футбола. Игра: «Гонка мячей».	23.05		

102	Игровой. Футбол: остановка катящегося мяча. Игра: «Слалом с мячом».	24.05		
-----	--	-------	--	--

Прощнуровано,
пронумеровано
и скреплено печатью

Верно

