

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 4б, 4в классах
на 2018 – 2019 учебный год
Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы: «Рабочая программа по физической культуре», Физическая культура. 3-4 класс, Ч.2, Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина - М.: Баласс, 2013г.

Название учебника: Учебник для начальной школы. Физкультура. Книга 2. (3-4 классы) Егоров Б. Б., Пересадина Ю. Е., УМК Школа 2100, Баласс, 2013г. (Образовательная система «Школа 2100»)

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
2018 г

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:

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- 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 учётом требований её 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятия, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня; выполнение закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (12ч)

Организуемые 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, противходом, «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 вися, подтягивания в вися.

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.

Льжные 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 «Льжные 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. История развития физической культуры и первых соревнований.	04.09-4в 04.09-4б		
2.	Обучение технике спринтерского бега, бег по дистанции.	06.09-4в 05.09-4б		
3.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игровой. «У медведя во бору», «Вызов	07.09-4в 07.09-4б		

	номеров».			
4	Сдача контрольного норматива - бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение по диагонали.	11.09-4в 11.09-4б		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Совершенствование техники прыжка в длину места.	13.09-4в 12.09-4б		
6	Игровой. «Стрелок», «У медведя во бору».	14.09-4в 14.09-4б		
7	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	18.09-4в 18.09-4б		
8	Бег с изменением частоты и длины шагов. Обучение техники метания теннисного мяча.	20.09-4в 19.09-4б		
9	Игровой. «Шишки – желуди – орехи», «Стрелок».	21.09-4в 21.09-4б		
10	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	25.09-4в 25.09-4б		
11	Оценка техники метания теннисного мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	27.09-4в 26.09-4б		
12	Игровой. «Липкие пеньки», «Мяч соседу».	28.09-4в 28.09-4б		
13	Совершенствование техники прыжка на двух ногах через скакалку.	02.10-4в 02.10-4б		
14	Челночный бег 3х10 м.	04.10-4в 03.10-4б		
15	Игровой. «Пустое место», «Липкие пеньки».	05.10-4в 05.10-4б		
Раздел «Подвижные игры» (15 часов)				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр «К своим флажкам», «Два мороза».	09.10-4в 09.10-4б		
17	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Спрячу платочек».	11.10-4в 10.10-4б		
18	Игровой. «Вызов номеров», «Охотники и утки».	12.10-4в 12.10-4б		
19	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Спрячу платочек».	16.10-4в 16.10-4б		
20	Подвижные игры, «Пятнашки», «Кем будешь?»	18.10-4в 17.10-4б		
21	Игровой. «Вызов номеров», «Охотники и утки».	19.10-4в 19.10-4б		
22	Подвижные игры, «Пятнашки», «Кем будешь?».	23.10-4в 23.10-4б		
23	Подвижные игры, «Охотники и утки», эстафета.	25.10-4в 24.10-4б		
24	Игровой. «Вызов номеров», «Охотники и утки».	26.10-4в 26.10-4б		
25	Подвижные игры, «Стрелок», эстафета.	06.11-4в 06.11-4б		
26	Подвижные игры, «Стрелок», эстафета.	08.11-4в 07.11-4б		
27	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	09.11-4в		

		09.11-4б		
28	Подвижные игры, Игры: «Липкие пеньки», эстафета.	13.11-4в 13.11-4б		
29	Подвижные игры, Игры: «Точный расчет», эстафета.	15.11-4в 14.11-4б		
30	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	16.11-4в 16.11-4б		
Раздел «Гимнастика» (12 часов), «Подвижные игры» (6 часов)				
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Обучение техники кувырка вперед.	20.11-4в 20.11-4б		
32	Строевые упражнения. Совершенствование техники кувырка вперед.	22.11-4в 21.11-4б		
33	Игровой. «Липкие пеньки», эстафета.	23.11-4в 23.11-4б		
34	Оценка техники кувырка вперед. Обучение техники кувырка назад.	27.11-4в 27.11-4б		
35	Совершенствование техники кувырка назад. Обучение техники стойки на лопатках.	29.11-4в 28.11-4б		
36	Игровой. «Спрячу платочек», эстафета.	30.11-4в 30.11-4б		
37	Оценка техники кувырка назад. Совершенствование техники стойки на лопатках.	04.12-4в 04.12-4б		
38	Оценка техники стойки на лопатках. Обучение техники «мост».	06.12-4в 05.12-4б		
39	Игровой. «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	07.12-4в 07.12-4б		
40	Совершенствование техники «мост». Обучение техники опорного прыжка вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	11.12-4в 11.12-4б		
41	Оценка техники «мост». Совершенствование техники опорного прыжка.	13.12-4в 12.12-4б		
42	Игровой. «Спрячу платочек», «Прокати быстрее мяч».	14.12-4в 14.12-4б		
43	Оценка техники опорного прыжка вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	18.12-4в 18.12-4б		
44	Обучение техники вися, согнув ноги. Подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО.	20.12-4в 19.12-4б		
45	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	21.12-4в 21.12-4б		
46	Совершенствование техники вися. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм ГТО.	25.12-4в 25.12-4б		
47	Совершенствование техники перелезание через препятствие (высота 90 см). Прыжки через скакалку.	27.12-4в 26.12-4б		
48	Игровой. «Мяч капитану», «Перестрелка».	28.12-4в 28.12-4б		
Раздел «Лыжная подготовка» (12 часов), «Подвижные игры» (6 часов)				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая нагрузка. Строевые упражнения.	10.01-4в 09.01-4б		

50	Совершенствование техники скользящего шага. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	11.01-4в 11.01-4б		
51	Игровой. «Кем будешь?», «Мышеловка».	15.01-4в 15.01-4б		
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники спуска с уклона.	17.01-4в 16.01-4б		
53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, спуска с уклона.	18.01-4в 18.01-4б		
54	Игровой. «Кем будешь?», «Мышеловка».	15.01-4в 15.01-4б		
55	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска с уклона.	22.01-4в 22.01-4б		
56	Оценка техники спуска с уклона. Обучение техники подъема «елочкой».	24.01-4в 23.01-4б		
57	Игровой. «Пустое место», «Мяч соседу».	25.01-4в 25.01-4б		
58	Совершенствование техники подъема «елочкой». Обучение техники торможения «плугом».	29.01-4в 29.01-4б		
59	Совершенствование техники подъема «елочкой», торможение «плугом».	31.01-4в 30.01-4б		
60	Игровой. «Пустое место», «Мяч соседу».	01.02-4в 01.02-4б		
61	Оценка техники подъема «елочкой», Совершенствование техники торможения «плугом».	05.02-4в 05.02-4б		
62	Оценка техники торможения «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	07.02-4в 06.02-4б		
63	Игровой. «Мышеловка», «Охотники и утки».	08.02-4в 08.02-4б		
64	Совершенствование техники спуска, подъема и торможения «плугом».	12.02-4в 12.02-4б		
65	Сдача контрольного норматива - лыжные гонки 1км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	14.02-4в 13.02-4б		
66	Игровой. «Мышеловка», «Охотники и утки».	15.02-4в 15.02-4б		
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.	26.02-4в 26.02-4б		
68	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении.	28.02-4в 27.02-4б		
69	Игровой. «Передал-садись», «Мяч капитану».	01.03-4в 01.03-4б		
70	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении.	05.03-4в 05.03-4б		
71	Оценка техники ведения мяча в движении.	07.03-4в 06.03-4б		
72	Игровой. «Точно в мишень», «Мяч капитану».	08.03-4в 08.03-4б		
73	Обучение техники ловли и передачи мяча на месте.	12.03-4в 12.03-4б		

74	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	14.03-4в 13.03-4б		
75	Игровой. «Пустое место», «Передал-садись».	15.03-4в 15.03-4б		
76	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	19.03-4в 19.03-4б		
77	Оценка техники ловли и передачи мяча на месте.	21.03-4в 20.03-4б		
78	Игровой. «Передал-садись», «Перестрелка».	22.03-4в 22.03-4б		
79	Обучение техники броска в цель (кольцо, щит).	26.03-4в 26.03-4б		
80	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит).	28.03-4в 27.03-4б		
81	Игровой. «Передал-садись», «Перестрелка».	29.03-4в 29.03-4б		
82	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит).	02.04-4в 02.04-4б		
83	Оценка техники броска мяча в цель (кольцо, щит).	04.04-4в 03.04-4б		
84	Игровой. «Передал-садись», «Перестрелка».	05.04-4в 05.04-4б		
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.	16.04-4в 16.04-4б		
86	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег.	18.04-4в 17.04-4б		
87	Игровой. «Гонка мячей», «Метко в цель».	19.04-4в 19.04-4б		
88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег.	23.04-4в 23.04-4б		
89	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег.	25.04-4в 24.04-4б		
90	Игровой. Футбол: остановка катящегося мяча. Игра: «Метко в цель».	26.04-4в 26.04-4б		
91	Обучение техники метания малого мяча в цель. Спринтерский бег. Высокий старт.	30.04-4в 30.04-4б		
92	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Спринтерский бег.	02.05-4в 01.05-4б		
93	Игровой. Футбол: остановка катящегося мяча. Игра: «Гонка мячей».	03.05-4в 03.05-4б		
94	Оценка техники метания малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО. Спринтерский бег.	07.05-4в 07.05-4б		
95	Сдача контрольного норматива – бег-30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Перестрелка».	09.05-4в 08.05-4б		
96	Игровой. Футбол: ведение мяча, с остановками по сигналу. Игра: «Футбольный бильярд».	10.05-4в 10.05-4б		
97	Бег с максимальной скоростью 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	14.05-4в 14.05-4б		
98	Бег по пересеченной местности. Подготовка к сдаче норм	16.05-4в		

	ГТО. Преодоление препятствий.	15.05-4б		
99	Игровой. Футбол: ведение мяча, с остановками по сигналу. Игра: «Гонка мячей».	17.05-4в 17.05-4б		
100	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	21.05-4в 21.05-4б		
101	Эстафеты с элементами футбола.	23.05-4в 22.05-4б		
102	Игровой. Футбол: остановка катящегося мяча. Игра: «Слалом с мячом».	24.05-4в 24.05-4б		

Пронумеровано,
пронумеровано
и скреплено печатью

10 листов

Верно

Франц

