

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

ПРИНЯТО
методическим советом
Протокол №3
от 29.08. 2015

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Я.К. Зоммер
Приказ №37/2
31.08.2015

Рабочая программа
по физической культуре для 4-го класса
начальной общей школы
на 2015-2016 уч.г.

Составитель: Комиссар А.Р.,
учитель физической культуры

Среднесибирский 2015

1. Пояснительная записка

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

1. Основная образовательная программа начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 30.08.2015 №37/2.

2. Авторская программа «Физическая культура»: 1 – 4 классы/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2012 (концепция «Начальная школа XXI века», руководитель проекта Н.Ф.Виноградова);

3. Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края. (утв. приказом директора школы от 23.03.2013, №10/5.)

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на

формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их

оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи. **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане школы на изучение обязательного учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 ч в неделю. Таким образом, на изучение физической культуры отводится в 4 классе 102 часа.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (сельская школа).

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения 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.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления

аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия).

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Массаж.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Оценка состояния дыхательной системы.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч+14 ч)

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). (18 ч + 5 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы. Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). (20 ч + 3 ч)

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). (17 ч + 2 ч)

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). (20 ч + 4 ч)

Часы, предусмотренные авторской программой для изучения плавания, в объёме 14 ч, перераспределены по другим подразделам Раздела 5 и обозначены после знака «+».

Требования к качеству освоения программы

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими

упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Сетка часов

| № | Раздел программы | Всего | I | II | III | IV |
|----------|---|--------------|----------|-----------|------------|-----------|
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | 4 | | | |
| 2. | Организация здорового образа жизни | 3 | 1 | 2 | | |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 | | | 2 | |
| 4. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | | | 3 | 1 |
| 5. | Спортивно-оздоровительная деятельность | 89 | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 23 | 11 | | | 12 |
| | Гимнастика | 23 | | 12 | | 11 |

| | | | | | | |
|--|-------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Лыжная подготовка | 19 | | | 19 | |
| | Подвижные игры | 24 | 11 | 7 | 6 | |
| | Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

7. Критерии и нормы оценок по предмету

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 |
|--|---|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 |
|--|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, до- | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

| | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|--|---|--|
| пущенные учеником; выполняет норматив | другим уверенно учебный | | и сложных в сравнении с уроком условиях | |
|---------------------------------------|-------------------------|--|---|--|

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 |
|---|---|--|---|
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 |
|--|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому при росту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -

4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или

подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры –

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| № п.п. | Тема урока | Характеристика деятельности учащихся |
|--|------------|--|
| Знания о физической культуре (4 ч) | | |
| 1. | 1. | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны |
| | | <u>Описывать</u> с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; <u>обосновывать</u> значение традиционных спортивных развлечений на Руси; <u>объяснять</u> связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; <u>называть</u> самые популярные виды спорта в России |
| 2. | 2. | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр |
| | | <u>Анализировать</u> и <u>отвечать</u> на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; <u>объяснять</u> различие между летними и зимними Олимпийскими играми; <u>объяснять</u> значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника <u>называть</u> талисманы Олимпиады 2014 г.; <u>описывать</u> церемонию открытия Олимпийских игр |
| 3. | 3. | Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| | | <u>Называть</u> части скелета человека; <u>определять</u> функции частей скелета и мускулатуры человека; <u>различать</u> основные виды травм; <u>освоить</u> приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| 4. | 4. | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека |
| | | <u>Понимать</u> строение дыхательной системы человека; <u>характеризовать</u> процесс дыхания; <u>объяснять</u> функцию дыхательной системы; <u>называть</u> способы тренировки дыхания; <u>понимать</u> связь между курением и заболеваемостью органов дыхания; <u>определять</u> понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; <u>выявлять</u> и <u>характеризовать</u> различия между основными способами передвижения человека |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) | | |
| Лёгкая атлетика (11 ч) | | |
| 5. | 1. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение низкому старту. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Цепи кованные» |
| | | <u>Называть</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно <u>выполнять</u> технику бега и прыжков; <u>бегать</u> с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; <u>бегать</u> дистанцию 1 км на время; <u>выполнять</u> прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; |
| 6. | 2. | Обучение технике низкого старта. Развитие скоростных качеств, прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» |
| | | <u>метать</u> малый мяч на дальность и на точность; <u>выполнять</u> прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 7. | 3. | Обучение технике метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие силы рук – отжимание, подтягивание. |

| | | | |
|------------------------------|-----|--|---|
| | | Развитие выносливости – бег по пересечённой местности 1000 м. Игра «Мини-футбол» | |
| 8. | 4. | Совершенствование прыжков в длину. Метание мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие выносливости – бег 1500 м. Игра «Караси и щуки» | |
| 9. | 5. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» | |
| 10. | 6. | Совершенствование низкого старта. Метание на дальность с 3-х шагов, развитие выносливости – бег 1000 м. | |
| 11. | 7. | Метание мяча на дальность, развитие силы ног, развитие выносливости. Игра «Мини-футбол» | |
| 12. | 8. | Совершенствование прыжков в длину, метание мяча с 3-х шагов, бег 60 м с низкого старта. Игра «Цепи кованные» | |
| 13. | 9. | Прыжки в длину с разбега, метание на дальность, развитие выносливости – бег 1500 м. Игра «Русская лапта» | |
| 14. | 10. | Развитие скорости, бег 60 м на время, метание на дальность. Игра «Мини-футбол» | |
| 15. | 11. | Прыжки в длину с разбега на результат, метание на дальность. Игра «Русская лапта» | |
| Подвижные игры (11 ч) | | | |
| 16. | 1. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Охотники и утки», «Бой петухов». Развитие силы рук – подтягивание | <u>Называть</u> правила техники безопасности на спортивных площадках; <u>организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры; <u>договариваться</u> с другими участниками о правилах игры и <u>развивать</u> другие навыки общения со сверстниками |
| 17. | 2. | Развитие коллективизма, силы. Игры «Бой петухов», «Не дай мяч водящему». Развитие выносливости – бег 6 мин | |
| 18. | 3. | Развитие коллективизма, | |

| | | | |
|---|-----|---|---|
| | | элементов баскетбола. Игра «Эстафета с мячами», «Не дай мяч водящему». Развитие силы ног, мышц живота | |
| 19. | 4. | Развитие ловкости, коллективизма. Игры «Эстафета с мячами», «Вызов номеров». Прыжки через скакалку | |
| 20. | 5. | Развитии выносливости, реакции: игры «Вызов номеров», «Пионербол». Подтягивание на количество раз | |
| 21. | 6. | Совершенствование элементов волейбола. Игра «Пионербол», «Мини-футбол». Развитие гибкости – вращение гимнастического обруча | |
| 22. | 7. | Развитие ловкости и навыков игры в футбол. Игра «Мини-футбол», «Русская лапта». Развитие прыгучести и силы рук | |
| 23. | 8. | Развитие прыгучести и силы. Игры «Цепи кованные», «Волк во рву». Прыжки через скакалку | |
| 24. | 9. | Развитие глазомера и меткости. Игры «Охотники и утки», «Заяц без логова». Приседание на 1-ой ноге | |
| 25. | 10. | Развитие реакции, силы. Игры «Не давай мяч входящему», «Стенка на стенку». Поднимание туловища | |
| 26. | 11. | Развитие реакции, силы. Игры «Не давай мяч входящему», «Стенка на стенку». Подъёмы туловища | |
| Организация здорового образа жизни (3 ч) | | | |
| 27. | 1. | Массаж | <u>Определять</u> понятие «массаж»; <u>объяснять</u> роль массажа; <u>демонстрировать</u> простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| 28. | 2. | | |
| 29. | 3. | | |
| Гимнастика (12 ч) | | | |
| 30. | 1. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы – кругом, расчёт. Обучение опорному прыжку – ноги | <u>Называть</u> правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; <u>выполнять</u> строевые упражнения и строевые приёмы; <u>выполнять</u> акробатические упражнения, |

| | | | |
|-----------------------------|-----|---|---|
| | | врозь. Развитие силы рук | лазание, ползание |
| 31. | 2. | Обучение опорному прыжку – ноги врозь. Лазанье по шесту и канату. Прыжки через скакалку за 15 сек | |
| 32. | 3. | Совершенствование опорного прыжка. Элементы акробатики – кувьрки, перекаты, стойки. Бег – 6 мин | |
| 33. | 4. | Опорный прыжок через козла, элементы акробатики. Лазанье по шесту и канату. Игра «Воробьи, вороны» | |
| 34. | 5. | Лазанье по шесту, канату, опорный прыжок. Игра «Пионербол» | |
| 35. | 6. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках. Обучение опорному прыжку ноги врозь, подтягивание. Бег – 6 мин | |
| 36. | 7. | Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, лазанье по шесту, прыжки через скакалку за 15 сек | |
| 37. | 8. | Прыжки через скакалку, опорный прыжок, элементы акробатики. Игра «Пионербол» | |
| 38. | 9. | Опорный прыжок, лазанье по шесту, канату, поднимание туловища. Игра «Цепи кованые» | |
| 39. | 10. | Прыжки через козла – ноги врозь, совершенствование элементов акробатики. Приседание на 1-ой ноге. Игра «Караси и щуки» | |
| 40. | 11. | Лазанье по шесту, канату, перелезание через препятствия, элементы акробатики. Игра «Гуси – гуси» | |
| 41. | 12. | Строевые приёмы – перестроения. Лазанье по шесту, канату. Элементы акробатики. Игра «Охотники и утки» | |
| Подвижные игры (7 ч) | | | |
| 42. | 12. | Развитие глазомера. Игры «Охотники и утки», | <u>Называть</u> правила техники безопасности на |

| | | | |
|--|-----|--|---|
| | | «Эстафета с мячами» | спортивных площадках; <u>организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры; <u>договариваться</u> с другими участниками о правилах игры и <u>развивать</u> другие навыки общения со сверстниками |
| 43. | 13. | Развитие глазомера, координации. Игры «Эстафета с мячами», «Переправа», «Эстафета с предметами» | |
| 44. | 14. | Игры «Эстафета с мячами», «Вызов номеров». Приседание на 1-ой ноге | |
| 45. | 15. | Игры «Вызов номеров», «Пионербол». Бег 6 мин | |
| 46. | 16. | Игры «Вызов номеров», «Пионербол», «Воробьи и вороны» | |
| 47. | 17. | Игры «Воробьи и вороны», «Мини-футбол». Подтягивание | |
| 48. | 18. | Игры «Мини-футбол», «Пионербол». Прыжки через скакалку | |
| Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) | | | |
| 49. | 1. | Измерение сердечного пульса | <u>Характеризовать</u> понятие «частота сердечных сокращений»; <u>объяснять</u> функции сердца; <u>измерять</u> частоту сердечных сокращений; <u>наблюдать</u> собственную ЧСС в состоянии покоя |
| 50. | 2. | Оценка состояния дыхательной системы | <u>Понимать</u> связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; <u>оценивать</u> состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| Лыжная подготовка (19 ч) | | | |
| 51. | 1. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двухшажному ходу, спуски в различных стойках | <u>Называть</u> правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; <u>проходить</u> разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; <u>выполнять</u> спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| 52. | 2. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуски, подъёмы, двигательный режим школьника | |
| 53. | 3. | Попеременный двухшажный ход. Подъёмы «лесенкой» с прохождением ворот при спуске | |
| 54. | 4. | Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором», подъёмы «лесенкой» | |
| 55. | 5. | Развитие скоростных качеств. Торможение | |
| 56. | 6. | Торможение | |

| | | |
|-----|-----|--|
| | | «плугом». Развитие выносливости прохождением до 2 км |
| 57. | 7. | Развитие скоростных качеств. Торможение «упором», «плугом». Развитие выносливости прохождением до 2 км |
| 58. | 8. | Подъёмы и спуск торможением на оценку. Развитие выносливости и скорости |
| 59. | 9. | Развитие скоростных качеств. Торможение «упором». Развитие выносливости – прохождение до 2 км |
| 60. | 10. | Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Развитие выносливости прохождением дистанции 2 км |
| 61. | 11. | Развитие скоростных качеств 50 х 6 раз. Эстафета на лыжах. Развитие выносливости |
| 62. | 12. | Развитие скоростных качеств. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости прохождением 2 км |
| 63. | 13. | Попеременный двухшажный ход на оценку. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости прохождением 2 км |
| 64. | 14. | Развитие скоростных качеств. Игры «Пустое место», «Встречная эстафета» |
| 65. | 15. | Прохождение дистанции 1 км. Спуски и подъёмы по склону, торможения |
| 66. | 16. | Попеременный двухшажный ход, прохождение 1 км на время |
| 67. | 17. | Обучение поворотам переступанием при спуске. Прокладывание дистанции до 2,5 км |
| 68. | 18. | Обучение поворотам переступанием, спуски, торможения «плугом», «упором». Прохождение дистанции до 2 км |

| | | | |
|--|-----|---|---|
| 69. | 19. | Обучение подъёмам по склону «ёлочкой», спуски в средней стойке, прохождение 2 км | |
| Подвижные игры (7 ч) | | | |
| 70. | 19. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра «Охотник и утки» | <u>Называть</u> правила техники безопасности на спортивных площадках; <u>организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры; <u>договариваться</u> с другими участниками о правилах игры и <u>развивать</u> другие навыки общения со сверстниками |
| 71. | 20. | Развитие координации, глазомера. Игры «Переправа», «Эстафета с мячами», «Эстафета с предметами» | |
| 72. | 21. | Игры «Эстафета с мячами», «Эстафета с предметами», «Вызов номеров» | |
| 73. | 22. | Игры «Вызов номеров», «Пионербол». Приседание на 1-ой ноге | |
| 74. | 23. | Игры «Вызов номеров», «Пионербол», «Воробы и вороны». Подъёмы туловища | |
| 75. | 24. | Игры «Воробы и вороны», «Мини-футбол». Отжимание лёжа в упоре | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч) | | | |
| 76. | 1. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток | <u>Выполнять</u> освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно <u>изменять</u> комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; <u>выполнять</u> физкультминутки в домашних условиях |
| 77. | 2. | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | <u>Выполнять</u> физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| 78. | 3. | Упражнения для профилактики нарушений зрения | <u>Выполнять</u> упражнения для профилактики нарушений зрения |
| 79. | 4. | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | <u>Выполнять</u> комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем <u>составлять</u> индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| Гимнастика (11 ч) | | | |
| 80. | 13. | Теоретические сведения и техника безопасности. Строевые приёмы. Опорный прыжок, развитие силы рук | <u>Называть</u> правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; <u>выполнять</u> строевые упражнения и строевые приёмы; <u>выполнять</u> акробатические упражнения, лазание, ползание |
| 81. | 14. | Обучение опорному прыжку – ноги врозь, лазанье по шесту, канату, прыжки через скакалку за 15 сек | |
| 82. | 15. | Совершенствование | |

| | | | |
|-------------------------------|-----|--|--|
| | | опорного прыжка, элементы акробатики – кувьрки, перекаты. Бег 6 мин | |
| 83. | 16. | Элементы акробатики. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по шесту, канату, игра «Воробыи и вороны» | |
| 84. | 17. | Опорный прыжок ноги врозь. Лазанье по шесту, канату. Игра «Пионербол» | |
| 85. | 18. | Теоретические сведения и техника безопасности, опорный прыжок, подтягивание, бег 6 мин | |
| 86. | 19. | Опорный прыжок через козла ноги врозь, лазанье по шесту. Прыжки через скакалку за 15 сек | |
| 87. | 20. | Прыжки через скакалку, опорный прыжок, элементы акробатики, игра «Пионербол» | |
| 88. | 21. | Опорный прыжок, лазанье по шесту, канату, подъёмы туловища, игра «Цепи кованые» | |
| 89. | 22. | Прыжки через козла ноги врозь, совершенствование элементов акробатики, приседание на одной ноге. Игра «Караси и щуки» | |
| 90. | 23. | Лазанье по шесту, канату, перелезание через препятствие, элементы акробатики. Игра «Гуси – гуси» | |
| Лёгкая атлетика (12 ч) | | | |
| 91. | 1. | Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега | <p><u>Называть</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; <u>правильно выполнять</u> технику бега и прыжков; <u>бегать</u> с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; <u>бегать</u> дистанцию 1 км на время; <u>выполнять</u> прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; <u>метать</u> малый мяч на дальность и на точность; <u>выполнять</u> прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> |
| 92. | 2. | Бег 60 м с низкого старта. Метание на дальность. Развитие выносливости - бег 6 мин | |
| 93. | 3. | Обучение метанию на дальность. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег до 10 мин | |
| 94. | 4. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание | |

| | | | |
|------|-----|--|--|
| | | в цель (вертикально). Бег 12 мин | |
| 95. | 5. | Броски набивного мяча из-за головы сидя ноги врозь. Метание в вертикальную цель. Бег 12 мин | |
| 96. | 6. | Прыжки в длину с разбега. Встречные эстафеты. Метание на дальность | |
| 97. | 7. | Развитие скоростных качеств – бег 60 метров с низкого старта. Метание на дальность. Игра «Встречные эстафеты» | |
| 98. | 8. | Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Развитие выносливости – бег до 12 мин | |
| 99. | 9. | Прыжки на точность приземления, многоскоки, челночный бег 3x10 м. Метание в цель | |
| 100. | 10. | Броски набивного мяча из-за головы 2-мя руками, сидя, ноги врозь, метание в цель. Игра «Мини - футбол» | |
| 101. | 11. | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Бег 60 метров с низкого старта. Развитие выносливости – бег 12 мин | |
| 102. | 12. | Встречная эстафета, бег 30 м с высокого старта, метание на дальность | |

9. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура. Программа. 1-4 классы. (ФГОС)Вентана-Граф, 2012

2. Учебник: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 3-4 классы. – М.: Вентана-Граф, 2013.