ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»»

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2018 г. Приказ №\_\_\_

Рабочая программа

по физической культуре.

Уровень программы: базовый

4 класс

Составитель: Зуева В.А.,

Учитель физкультуры

Клин 2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура1-4 класс» издательства «Просвещение» 2015г. программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 1-4 класс» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 3 часа, общее количество часов в год-102ч

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

***Личностные результаты.***

**Ученик научится:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; **Ученик получит возможность научиться:**
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

***Физические упражнения.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

***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).

**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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики****.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика***. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки***. Передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

***Подвижные и спортивные игры***. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | виды программного материала | количество часов(уроков) |
| **4**  **класс** |
| 1 | **базовый уровень** | **78** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3 | подвижные игры | **18** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.5 | легкая атлетика | **21** |
| 1.6 | лыжная подготовка | **21** |
| 2 | **вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | подвижные игры с элементами спортивных игр | **24** |
|  | итого | **102** |

**Учащиеся распределены по следующим группам здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **Физкультурная группа** | **Количество детей** |
| **I** | **Основная** | **Зотова Е**  **Иванова Е**  **Котлова У**  **Смирнов Д** |
| **II** | **основная** | **Бахтина С Бескровный Я**  **Горбунова В**  **Иванова Е**  **Круглова Е**  **Лемахина М**  **Мальков Т**  **Орехов Д**  **Павлеева О**  **Псакина П**  **Филимонов А** |
| **III** | **основная** | **Головенко** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Планируемые сроки** | **Скорректированные сроки** |
|  | **Легкая атлетика-10ч** |  |  |
| 1 | ИОТ№67 Разнообразная ходьба, бег с разным темпом, подвижная игра «Смена сторон» | 01.09-05.10 |  |
| 2 | Беговые упражнения, встречные эстафеты |  |
| 3 | Бег 30м, комплекс на развитие физических качеств |  |
| 4 | Встречные эстафеты**, учет бега**, подвижная игра «Кот и мыши» | 10.09-14.09 |  |
| 5 | Прыжковые упражнения, прыжки в длину, игра «Невод» |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега, упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |
| 7 | **Учет прыжка в длину с разбега**, упражнения на координацию, подвижная игра | 17.09-21.09 |  |
| 8 | Навыки равномерного бега по дистанции, высокий и низкий старт |  |
| 9 | Метание мяча, подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 10 | **Учет метания теннисного мяча**, эстафеты с предметами | 24.09-28.09 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21** |  |
| 11/1 | ИОТ№64 Движения при передачи баскетбольного мяча. Упражнения с мячами |  |
| 12/2 | Движения при ловле баскетбольного мяча. Упражнения с мячами |  |
| 13/3 | Общеразвивающие упражнения с мячами, ведение баскетбольного мяча | 01.10-05.10 |  |
| 14/4 | Техника выполнения бросков по кольцу способом «снизу», подвижная игра «Салки с мячом» |  |
| 15/5 | Броски по кольцу способом «снизу» после ведения мяча, подвижная игра |  |
| 16/6 | Броски в кольцо способом «сверху», баскетбольные упражнения в парах | 08.10-12.10 |  |
| 17/7 | Повороты на месте с мячом, эстафеты |  |
| 18/8 | Ловля и прием мяча в парах, передача мяча в движении |  |
| 19/9 | Ведение мяча в движении, упражнения для развития глазомера | 15.10-19.10 |  |
| 20/10 | Баскетбольные упражнения в парах, тройках, подвижная игра «Штандор» |  |
| 21/11 | Ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу |  |
| 22/12 | **Учет ведения мяча**. Эстафеты с элементами баскетбола | 22.10-26.10 |  |
| 23/13 | Передвижения в баскетболе, передача и прием мяча |  |
| 24/14 | Передача и прием мяча в парах, тройках, подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 25/15 | **Учет передачи и приема мяча,** игра в мини-баскетбол | 29.10.-09.11 |  |
| 26/16 | Ведение и остановки в два шага, индивидуальная работа с мячом |  |
| 27/17 | Остановка в два шага, повороты с мячом, передача партнеру |  |
| 28/18 | Броски одной рукой различными способами, подвижная игра | 12.11-16.11 |  |
| 29/19 | Баскетбольные упражнения, игра в мини - баскетбол |  |
| 30/20 | **Учет бросков различными способами**, баскетбольные передвижения |  |
| 31/21 | Игра в мини- баскетбол, положение рук и ног в баскетболе | 19.11-23.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики-18ч** |  |
| 32/1 | ИОТ№ 68 Строевые упражнения, ходьба по гимнастической скамейке |  |
| 33/2 | Общеразвивающие упражнения, подвижная игра «Посадка картофеля» |  |
| 34/3 | Двигательные качества-подъем туловища на время, комплекс упражнений | 26.11-30.11 |  |
| 35/4 | Группировка ,перекаты в группировке, кувырки |  |  |
| 36/5 | Стойка на лопатках,, «Мост», подвижная игра «На буксире» |  |
| 37/6 | Прыжки со скакалкой, упражнения на равновесие, упоры | 03.12-07.12 |  |
| 38/7 | Опорные прыжки через козла, подвижная игра «Удочка» |  |
| 39/8 | Упражнения с набивными мячами разного веса, подвижная игра |  |
| 40/9 | Упражнения на развитие двигательных качеств, круговая тренировка | 10.12-14.12 |  |
| 41/10 | Перемахи, висы, подвижная игра «Ниточка и иголочка» |  |
| 42/11 | Упражнения на перекладине, Общеразвивающие упражнения |  |
| 43/12 | Подтягивание на низкой перекладине, и из виса лежа | 17.12-21.12 |  |
| 44/13 | Кувырки вперед, комбинация из разученных элементов |  |
| 45\14 | Парные упражнения у гимнастической стенки, подвижная игра |  |
| 46/15 | Лазание по канату. Скоростно-силовые качества, подвижная игра «Салки с мячом» | 24.12-28.12 |  |
| 47/16 | «Мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Точный поворот» |  |
| 48/17 | **Учет висов и упоров**, строевые упражнения, комбинация из гимнастических упражнений. |  |
| 49/18 | **Учет строевых упражнений,** комбинированные эстафеты | 10.01-18.01 |  |
|  | **Лыжная подготовка-21ч** |  |
| 50/1 | ИОТ№ 66, Скользящий ход с палками и без палок |  |
| 51/2 | Подъем и спуск на небольших уклонах, пользование инвентарем |  |
| 52/3 | Повороты с переступанием, скользящий ход с палками | 21.01-25.01 |  |
| 5434 | Попеременный двушажный ход, навыки скольжения |  |
| 54/5 | Подъем «лесенкой», спуск в высокой и низкой стойке |  |  |
| 55/6 | Попеременный двушажный ход без палок, встречные эстафеты | 28.01-01.02 |  |
| 56/7 | Скользящий шаг, попеременный двушажный ход с палками |  |
| 57/8 | Повороты на месте, лыжные эстафеты |  |
| 58/9 | Подъем ступающим шагом, скользящий шаг без палок | 04.02-08.02 |  |
| 59/10 | Передвижение на лыжах 700м, 800м, 1000м, катание с горки |  |
| 60/11 | Повороты с переступание в движении, **учет переменного двухшажного хода с палками** |  |
| 61/12 | Торможение «упором», прохождение дистанции 1000м | 11.02-15.02 |  |
| 62/13 | **Учет спуска в высокой стойке,** равномерное скольжение на лыжах |  |
| 64314 | Спуски и подъемы на лыжах, дистанция 1500м |  |
| 64/15 | Эстафеты на лыжах, торможение разными способами | 18.02-22.02 |  |
| 65/16 | **Учет прохождения дистанции 1000 м**, катание с горки на лыжах |  |
| 66/17 | Разные способы скольжения на лыжах, уход за инвентарем после катания |  |
| 67/18 | Подъем «елочкой», попеременный двушажный ход с палками 500м | 25.02-28.02 |  |
| 68/19 | Одновременный двушажный ход, выполнение поэтапно. |  |
| 69/20 | Навыки передвижения на лыжах, лыжные эстафеты |  |
| 70/21 | катание на лыжах с горки | 11.03-15.03 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-21ч** |  |
| 71/1 | ИОТ№ 64 Техника бросков и ловли волейбольного мяча |  |
| 72/2 | Ловля мяча,прыжки в два шага к сетке, , подвижная игра |  |
| 73/3 | Броски через сетку различными способами в парах | 18.03-22.03 |  |
| 74/4 | Броски мяча из зоны подачи, игры эстафеты с волейбольным мячом |  |
| 75/5 | Подача мяча через сетку броском одной руки |  |
| 76/6 | Положение рук и ног в волейболе, игра в мини-волейбол | 25.03-29.03 |  |
| 77/7 | Прием и передача мяча сверху и снизу, подвижная игра «Выстрел в небо» |  |
| 78/8 | Упражнения с волейбольным мячом в парах, игры эстафеты |  |
| 79/9 | Верхняя передача мяча с верхним подбрасыванием, игра в мини-волейбол | 01.04-05.04 |  |
| 80/10 | **Учет бросков через сетку различными способами** |  |
| 81/11 | Нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием |  |
| 82/12 | Прием снизу набрасыванием мяча партнером | 08.04-12.04 |  |
| 83/13 | Верхняя передача мяча в парах, эстафеты с мячом с элементами волейбола |  |
| 84/14 | **Учет подачи мяча через сетку броском одной руки,** игра «пионербол» |  |
| 85/15 | Упражнения с элементами волейбола, подвижная игра | 15.04-19.04 |  |
| 86/16 | Броски и ловля волейбольного мяча, игра в мини-волейбол |  |
| 87/17 | Внимание, мышление, двигательные качества в игре в волейбол |  |
| 88/18 | Волейбольные упражнения в группах, прием и ловля мяча | 22.04-26.04 |  |
| 89/19 | Положение рук и ног при приеме и передачи мяча |  |
| 90/20 | Броски и ловля волейбольного мяча различными способами |  |
| 91/21 | Игра в мини-волейбол, стойки игроков | 06.05-10.05 |  |
|  | **Легкая атлетика-11ч** |  |
| 92/1 | Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования, игры - эстафеты |  |  |
| 93/2 | Беговые упражнения, техника бега на 60м, подвижная игра |  |
| 94/3 | Высокий и низкий старт на дистанции 60м, подвижная игра «Третий лишний» | 13.05-17.05 |  |
| 95/4 | Прыжки в длину с разбега, скоростно-силовые упражнения |  |
| 96/5 | Челночный бег 3х10м, прыжки через низкие барьеры, подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 97/6 | Прыжки в высоту, последовательность прыжков, прыжковые упражнения | 20.05-24.05 |  |
| 98/7 | Способ «перешагивание» в прыжках в высоту, навыки разбега |  |
| 99/8 | Игровые действия эстафет (броски, ловля, прием старт) |  |
| 100/9 | **Учет челночного бега,** прыжки в высоту, подвижная игра «Удочка» | 27.05-30.05 |  |
| 101/10 | **Учет прыжков в высоту,** беговые упражнения для ускорения |  |
| 102/11 | Метание на дальность. Игры -эстафеты |  |
|  | **Итого-102ч** |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Протоколом заседания ШМО  естественно-научного цикла  от 29.08.2018г. № 1  СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина  29.08.2018г. | | | |