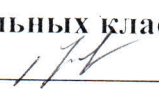
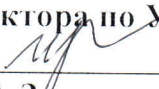



МБОУ «БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЛИЦЕЙ №2 ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА»

Согласовано  
Руководитель МО  
учителей  
начальных классов  
  
/ Е.В. Черноусова /  
Протокол заседания  
МО №1  
от «28» августа 2017 г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
  
/ И.В. Захарова /  
Протокол заседания  
МС №1  
от «29» августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Брянский городской  
лицей №2 им.  
М.В.Ломоносова»  
  
А.В.Напресенко/  
Приказ № 125а  
от «31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс 4-Б

Учитель Солдатова О.В.

Количество часов в год 34

Количество часов в неделю 1

УМК «Школа России»

Учебник «Физическая культура» Лях В.И. и др.

г.Брянск

2017-2018 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1-4 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На учебный предмет «Физическая культура» вводится отводится 68 (68 + 34 час) часов в год. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1—4 классах составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - 14 часов в год - заменена в соответствии с требованиями программы разделом «Плавание» - 12 часов в год, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено - 2 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения» увеличено на 6 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» изучение этих разделов увеличено на 2 часа.

Уровень подготовки обучающихся В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть

предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой. По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что со-ответствует обязательному минимуму содержания образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы 1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. 1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Социально-психологические основы 1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. 3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля 1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Подвижные игры 1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Гимнастика с элементами акробатики 1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Легкоатлетические упражнения 1-2 классы. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. 3—4 классы. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Плавание 1-4 классы. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров. Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

### **Показатели физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### *Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

##### *Учащиеся должны знать:*

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его

предупреждения;

*уметь:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

*демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 с	11,0	11,5

### **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1—3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные

комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. табл.).

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### **Тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» подвижные игры в 4 классе 1 час в неделю - 34 часа в год**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол. ч.</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата факт</i>
1.	<b>Урок – игра на материале лёгкой атлетики.</b> Эстафеты с предметами и без них.	1	6.09	

2.	<b>Урок – игра на материале лёгкой атлетики.</b> Соревнования между командами «Самый быстрый»	1	13.09	
3.	<b>Урок-игра, соревнование «Самый ловкий».</b> Эстафеты с мячами.	1	20.09	
4.	<b>Урок-игра, соревнование «Самый ловкий».</b> Эстафеты с мячами.	1	27.09	
5.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты между командами	1	4.10	
6.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1	18.10	
7.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1	25.10	
8.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты между командами	1	1.11	
9.	<b>Урок-игра, соревнование, народные игры.</b>	1	8.11	
10.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Соревнование «Чья «березка» лучше»	1	15.11	
11.	<b>Урок - игра, соревнование.</b> Эстафеты с предметами.	1	29.11	
12.	<b>Урок - игра, соревнование.</b> Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	6.12	
13.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1	13.12	
14.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1	20.12	
15.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1	27.12	
16.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	1	10.01	
17.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	1	17.01	
18.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафета	1	24.01	
19.	<b>Урок-игра, соревнование.</b>	1	31.01	
20.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Метание снежков в цель, на дальность.«Кто самый ловкий?».	1	7.02	
21.	<b>Урок-игра, соревнование.</b>	1	14.02	
22.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафета	1	28.02	
23.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Игры и эстафеты с мячами.	1	7.03	
24.	<b>Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»</b>	1	14.03	
25.	<b>Урок-игра.</b> Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	21.03	
26.	<b>Урок-игра.</b> Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	28.03	
27.	<b>Урок-игра.</b> Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1	4.04	
28.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты между командами	1	18.04	
29.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафета	1	25.04	
30.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1	2.05	

31.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1	9.05	
32.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1	16.05	
33-34	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Игры и эстафеты с мячами	2	23.05	