


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 581
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята педагогическим Советом
ГБОУ школы № 581
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08 2017 года
Протокол № 33

Утверждена
Приказ от « 01 » сентя 2017 г
№ 182-9
Директор ГБОУ школы № 581

_____ Меиссе И.О.



Рабочая программа
по физической культуре
4-ые классы
на 2017-2018 учебный год

учитель:

Шавалеев
Р.Р.

Санкт-Петербург
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач: совершенствование жизненно важных навыков и умений в беге, ходьбе, прыжках, лазании, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, русская лапта, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, гибкости; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью: на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.
4.	Названия метательных снарядов.
5.	Названия прыжкового инвентаря.
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту.
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование.
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности.
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека.
10	Название и правила игры в футбол.

11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой.
12	Названия снарядов и гимнастических элементов.
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.
14	Значение напряжения и расслабления мышц.
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий зимой.
16	Значение занятий на улице для укрепления здоровья и закаливание.
17	Особенности дыхания.
18	Требования к температурному режиму.
19	Понятия об обморожении.
20	Профилактика простуды.
21	Личная гигиена.
22	Режим дня.
23	Профилактика плоскостопия.
24	Профилактика близорукости.
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
26	Названия плавательных упражнений, способов плавания.
27	Влияние плавания на состояние здоровья.
28	Правила гигиены и техника безопасности.
29	Поведение в экстремальных ситуациях.
30	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование.
31	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			

2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15						15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	35		12		4	10	9	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21				
5	Кроссовая подготовка	16				16			
	Всего часов:	102	27		21	30			24

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.

№ ур.	Дата проведения		Разделы, часы.	Темы каждого урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты Знать, уметь демонстрировать
	Пл.	Ф.				
1			Легкая атлетика 15ч. спринтерский бег 5ч.	ТБ по л/а. Высокий старт (20-40м).	Вводный	Требования инструкций. Устный опрос.
2				Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Текущий	
3				Низкий старт.		
4				Финальное усилие. Бег 30 м.		
5				Бег на 60 м.	Учетный	
6			Бег 2x100м.	Текущий	Развитие скоростной выносливости. Метать мяч на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7			метание 4ч.			Метание мяча
8				Метание мяча. Челночный бег	Учётный	
9				Метание мяча.	Текущий	
10				Метание мяча на дальность.	Учетный	
11			прыжки в высоту 4ч.	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	Текущий	Прыгать в высоту с разбега. Подбор упражнений для разбега и отталкивания. Развивать прыгучесть.
12				Прыжок в высоту способом «перешагиванием».		
13						
14				Техника прыжка. Прыжки с места.	Учётный	
15			кросс 2ч.	Бег до 15 минут.	Текущий	Развивать выносливость
16				Бег 1000 метров на результат (2000 б/у).	Учётный	Без учета времени.
17			Русская лапта 2ч.	Метательная лапта.	Текущий	Владеть мячом: в передачах, и приеме. Правила игры. Развитие прыгучести.
18				Метательная лапта.		
19			Волейбол 10ч.	ТБ по волейболу. Стойки и перемещения.		
20				Приём мяча снизу.		

21			Приём и передача мяча.		
22			Приём мяча снизу. Верхняя передача.	Учётный	
23			Передача мяча сверху. Учебная игра.	Текущий	
24			Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
25			Прием и передача мяча. Развитие прыгучести.		
26			Прием и передача мяча. Учебная игра.		
27			Прием и передача мяча. Учебная игра.	Учетный	Оценка передачи мяча в парах.
28		Пионербол 6 ч.	Пионербол. Тактические действия в защите.	Текущий.	Применять изученные приёмы в двусторонней игре.
29			Пионербол. Игра в защите и нападении.		
30					
31			Пионербол.		
32			Пионербол.		
33			Пионербол.	Учётный	
34		Гимнастика 15 ч. акробатика 5ч.	ТБ на гимнастике. Кувырки, перекаты.	Текущий	Выполнять акробатические упражнения. Кувырок назад в стойку ноги врозь(м),Мост, поворот в упор на одном колене(д). полушпагат(д). ОРУ со скакалкой, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой.
35			Кувырок назад. «Мост».		
36			Кувырок вперёд. «Мост» из положения стоя.	Текущий	
37				Учётный	
38			Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м).назад в полушпагат (д).	Текущий	
39		опорный прыжок 5ч.	Прыжок «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	Текущий	Выполнять опорный прыжок. Метание набивного мяча 1кг.ОРУ со скакалкой. Силовые упражнения.
40					
41					
42					
43				Учётный	
44		лазание, висы 5 ч.	Лазание по гимнастической стенке.	Текущий	Выполнять упражнения в лазании и перелезании. ОРУ без предметов. Развитие силы,
45			Лазания и перелезания. Вис стоя, завесом.		
46			Вис стоя, завесом. Упражнения в равновесии		

47			Лазание в 3 приёма. Подтягивание.	Учетный	гибкости и координационные способности.
48			Учёт лазаний.		
49		Гимнастика 3ч.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	Текущий	Преодолевать гимнастическую полосу препятствий. Развивать силу, гибкость и координационные способности.
50				Учётный	
51					
52		Кроссовая подготовка (18ч),	ТБ на кроссовой подготовке Бег 3 мин. Преодоление препятствий.	Текущий	Бегать в равномерном темпе.
53			Бег 4 мин.	Текущий	Развитие выносливости и силы. Повторный бег 3х2 мин. Комбинированный, переменный бег. Круговые тренировки. Бегать в равномерном темпе, играть в игру «Русская лапта». Тактика игры.
54			Бег 5 мин. Комбинированный бег.		
55			Бег 2х3 мин. Круговая тренировка.		
56		лапта(14)	Бег 2х4 мин. Лапта ТБ. Правила. Игра в защите.		
57			Бег 6 мин. Игра в нападении		
58			Бег 3х3 мин. Броски и ловля.		
59			Бег 3х4 мин. Удары битой.		
60			Бег 7 мин. Преодоление препятствий.		
61			Бег 2х3 мин (учёт). Удары битой.	Учетный	Оценка бега в равномерном темпе.
62			Бег (ходьба) 2х4 мин. Удары битой. Игра в нападении.	Текущий	Играть в игру по правилам. Точность в передачах и ловле мяча.
63			Бег 7 мин. Переменный бег. Игра.		
64			Бег 2х4 мин. Круговая тренировка. Игра.		
65			Бег 8 мин. Игра в защите.		
66			Бег 1500 м. Точность в бросках и передачах.	Учетный	
67			Лапта- двусторонняя игра.	Текущий	
68			Лапта- двусторонняя игра.		
69			Лапта- двусторонняя игра.	Учетный	
70		баскетбол 9 ч.	Баскетбол ТБ. Ведение, передача.	Текущий	Знать о Т.Б. Уметь выполнять технические действия с мячом: ведение, передача, приём, бросок. Развитие
71			Ведение в движении, передача.		
72			Ведение мяча, передача, бросок в движении.		
73			Ведение мяча, 2 шага, бросок в движении.	Учетный	

74			Ведение мяча, 2 шага, бросок в движении.	Текущий	координационных способностей. Игра в команде.
75		Ведение мяча, 2 шага, бросок в движении.			
76		Штрафной бросок.			
77		Учебная игра.			
78			Учебная игра.	Учётный	Оценка техники игры в команде.
79		Баскетбол 9 ч	Тактика игры в защите.	Текущий	Совершенствование передач и бросков по кольцу. Усвоить игровые задания и применять их в игре. Штрафной бросок.
80			Эстафеты с баскетбольным мячом.		
81			Ведение с сопротивлением.		
82			Бросок двумя руками из-за головы.		
83			Тактика игры в нападении.		
84			Передача одной рукой от плеча.	Учётный	Оценка передач мяча.
85			Личная защита. Штрафной бросок.	Текущий	
86			Круговая тренировка.		
87			Учебная игра.	Учётный	
88		Русская лапта	ТБ в игре. Тактика игры в нападении и защите. Игра.		Ловить и точно передавать мяч партнёру на месте и в движении. Отработка точности в бросках.
89			Двусторонняя игра.		
90			Двусторонняя игра.		
91		Лёгкая атлетика 12 ч. метание малого мяча 4 ч	Т.Б по лёгкой атлетике. Техника метания мяча на дальность с 3-5 шагов. Высокий старт 400м.	Текущий	Знать Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Уметь метать мяч на дальность. Специально-подготовительные упражнения для метания. Бегать короткие дистанции.
92			Совершенствование метания мяча. Бег по дистанции 30 и 60 м.	Учётный	
93			Совершенствование метания.	Текущий	
94			Метание на результат. Бег 60м.	Учетный	Оценка бега на 60 м.
95		прыжки в длину с разбега 3ч	Отталкивание и приземление, подбор разбега.	Текущий	Прыжковая разминка. Поэтапная техника прыжка. Развитие скоростно- силовых качеств.
96			Техника прыжка.		
97			Контроль прыжков.	Учётный	
98		эстафетный бег 3ч.	Техника передачи эстафетной палочки (4х30м.).	Текущий	Бегать короткие дистанции, передавать эстафету. Оценка бега с передачей эстафеты.
99			Передача эстафетной палочки (4х60м.).		

100			Бег на результат (60м.).	Учётный	Развитие скоростных качеств.
101		футбол 2ч.	Отработка техники игры.	Текущий	Отработка точного паса. Угловой удар. Игра вратаря и игроков.
102			Игра вратаря. Двусторонняя игра.	Учётный	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и

навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

класс	Контр-еупр-я	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
4	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.6
	Бег 30 м, секунд	5,5	5.7	6,4	5,6	5.8	6,5
	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
	Бег 1000м, мин	4,50	5,00	5,10	5,30	5,40	5.50
	Бег 60 м, секунд	10,6	11.2	11,8	10,8	11,4	12.2
	Бег 2000 м, мин	Без учета времени			Без учёта времени		
	Прыжки в длину с разбега	3.00	2.60	2.20	2.60	2.20	1.80
	Метание малого мяча 150 гр.	27	22	18	17	15	12
	Прыжки в длину с места	160	150	125	150	130	115
	Подтягивание	7	5	3	11	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	6	12	8	4
	Наклоны вперед из положения сидя, см	8	4	3	12	9	6
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
	Многоскоки, 8 прыжков, м	13	9	7	11	8	6
	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	30	25	20	25	20	15