

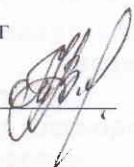
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Борское  
Гвардейского городского округа»**

Рассмотрено на заседании  
МО начальных классов

протокол № 5

от 23 июня 2017 г

Руководитель МО  
Улесова Т.В.



Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2017 г

Председатель МС  
Охрименко В.В.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 68  
от 28 июня 2017 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» с  
внутрипредметными модулями  
«Плавание», «ОБЖ» и «Подвижные игры»  
в 4 классе на 2017-2018 учебный год**

*Разработчик  
Бернацкая М.В., учитель физической культуры,  
учитель высшей квалификационной  
категории*

пос. Борское  
2017 год

## I. Планируемые результаты

### Метапредметные:

#### ***Личностные универсальные учебные действия.***

Освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)

#### Иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

### **Обучающийся научится:**

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; 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°.

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную 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—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; 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 подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-баскетбол).

**В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**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).

**Правила 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 подготовленности учащихся 4 класса**

| № п.п. | Физические способности | Контрольное упражнение                           | Возраст | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|--------|------------------------|--|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|        |                        |  |         | Низкий   | Средний | Высокий | Низкий  | Средний | Высокий |
| 1      | Скоростные             | Бег 30м  | 10      | 6,6      | 6.1     | 5.0     | 6.6     | 6.2     | 5.2     |
| 2      | Координационные        | Челночный бег                                    | 10      | 9,9      | 9.2     | 8.6     | 10.4    | 9.7     | 9.1     |
| 3      | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места                           | 10      | 130      | 160     | 185     | 120     | 155     | 170     |
| 4      | Выносливость           | Кросс 1000м<br>Плавание произвольным стилем 25 м | 10      | 5.45     | 5.30    | 5.15    | 6.00    | 5.45    | 5.30    |
| 5      | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя                  | 10      | 2        | 5       | 8,5     | 3       | 9       | 14,0    |

**II Содержание учебного предмета, курса**

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинской группы*

### **Основы знаний о физкультурной деятельности**

1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

2. Значение и основные правила закаливания.

### **Программный материал по подвижным играм**

*Для гимнастики с основами акробатики:*

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

*Для занятий легкой атлетикой:* «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

*Для спортивных игр:*

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), ведение мяча с изменением направления и скорости, подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Мотоциклисты», «Перестрелка», «Охотники и утки»

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Кувырок назад. Кувырок вперёд. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.

***Акробатическая комбинация*** типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Перелезание через препятствия.

*Прыжки* на горку из гимнастических матов, коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

## *Легкая атлетика*

*Бег* с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, вперёд, с захлестыванием голени, бег в различном темпе под звуковые сигналы.

*Прыжки*: в длину с прямого разбега, согнув ноги, прыжки на заданную длину по ориентирам, многоскоки, прыжки в длину с места в полную силу и вполсилы. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы, с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90°, в длину с разбега, многоскоки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

*Метание* малого мяча с места, из положения боком в направлении метания на дальность способом “из-за головы”, в горизонтальную цель и вертикальную (1,5x1,5 м) с расстояния 5 м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

### **Программный материал по кроссовой подготовке**

Бег по слабопересечённой местности до 6-8 мин. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление естественных препятствий. Игра «Лапта»

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс.

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков 50 м.

Прыжки с тумбочки.

Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100 м (2-3 раза)

Игры и развлечения на воде.

### **Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»**

#### ***1. Безопасное поведение на воде.***

Основные правила поведения на воде, при купании, на отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства.

#### ***2. Безопасное поведение на природе.***

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам. Определение расстояния по карте и на местности.

Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Ядовитые растения.

Меры пожарной безопасности при разведении костра.

#### ***3. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь.***

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь при порезах и ссадинах. Первая медицинская помощь при ушибах, ожогах, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.

Оказание первой медицинской помощи при кровотечении из носа.

Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова.

#### **4 -5. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.**

Первая медицинская помощь при наружном кровотечении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти руки, бедра, колена).

#### **5. Рациональное питание.**

Режим питания. Полезные и вредные продукты. Белки, жиры, углеводы, витамины.

#### **7. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.**

Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Как формируется пристрастие к наркотикам.

Профилактика вредных привычек.

#### **8. Пути укрепления здоровья**

Основные составляющие здорового образа жизни в младшем школьном возрасте. Личная заинтересованность каждого человека в сохранении здоровья.

#### **9. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.**

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Аварии на радиационно-опасных объектах, возможные последствия, мероприятия по защите.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

План гражданской обороны учебного заведения, основные мероприятия ГО в классе по защите учащихся.

Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени.

Эвакуация (временное отселение) населения. Обязанности эвакуируемых.

Правила поведения в пути следования и по прибытии на место временного отселения.

### **III Тематическое планирование**

| № п\п | Название темы                       | Количество часов  | Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений | Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение | Кол – во часов внутри предметного модуля (30%)<br><br>Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники) |
|-------|-------------------------------------|-------------------|---|--|--|
| 1.    | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |   |  |  |
| 2.    | Подвижные и спортивные игры         | 40                | 5   |  |  |
| 3.    | Гимнастика с                        | 9                 | 1   |  |  |

|    |                                       |     |    |  |    |
|----|---------------------------------------|-----|----|--|----|
|    | элементами акробатики                 |     |    |  |    |
| 4. | Легкоатлетические упражнения          | 16  | 12 |  |    |
| 5. | Кроссовая подготовка                  | 16  | 3  |  |    |
| 6. | Плавание                              | 12  | 1  |  | 12 |
| 7  | Основы безопасности жизнедеятельности | 9   |    |  | 9  |
|    | Итого                                 | 102 |    |  | 21 |