

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6

Рассмотрено на заседании ШМО №1 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> , 2018г. <i>Каша Колмарова Д.Н.</i>	«Согласовано» Зам. по УВР <i>Л.В. Земляная</i> Земляная Л.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы <i>Т.В. Коробейникова</i> Т.В. Коробейникова Приказ № <u>01-13-186а</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
--	---	--

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

предметной области «Физическая культура»

4 класс

2018-2019 учебный год

Разработала программу:

учитель первой квалификационной
категории

Чингалаева Александра Николаевна

2018г.

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре разработана на основе программы «Физическая культура» 1 – 4 классы (УМК «Гармония») автор – Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Издательство «Ассоциация XXI век» Смоленск 2012.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет во втором классе, на его преподавание отводится 34 недели (102 часа) в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

В ходе реализации программы по физической культуре формируются:

Личностные результаты:

- Проявляет инициативность, любознательность, интерес к отдельным предметам;
- Принимает и ориентируется на предложения и оценки взрослых и сверстников;
- Оценивает свои возможности, ориентируясь на мнения взрослого и одноклассников. Делает выбор на основе самооценки;
- Привлекает в свои игры детей, которым не симпатизирует. Участвует в играх разных народов;
- Соблюдает режим дня и санитарно-гигиенические нормы под наблюдением взрослого.

Метапредметные результаты:

- Сопоставляет правила действия в игре с правилами действия в учебе (с помощью учителя);
- Выделяет ориентиры действия в новом учебном материале под руководством учителя;
- Осуществляет учебные действия в новом материале по образцу или заданному плану (алгоритму) совместно с одноклассниками (в парах и группах) в сопровождении учителя;
- Осуществляет по алгоритму пошаговый и итоговый контроль, проговаривая выполняемые учебные действия под руководством учителя;
- Находит ошибку с помощью взрослого и исправляет ее самостоятельно;
- Сопоставляет свои критерии оценки с критериями других учеников;
- Сопоставляет цель, ход и результат деятельности под руководством учителя;
- Устанавливает разницу между тем, что хотел сделать, и тем, что получилось.

Предметные результаты:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание учебного предмета
Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>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.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и</p>

назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Подвижные игры разных народов.**

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической

палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно

правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	03.09
Легкая атлетика (8 часов)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	05.09
3	Техника челночного бега	1	07.09
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	10.09
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	12.09
6	Метание мяча в цель.	1	14.09
7	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	17.09
8	Тест: прыжки в длину с места	1	19.09
9	Кросс (1 км)	1	21.09
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
10	Оздоровительные формы занятий	1	24.09
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (7 часов).			
11	Броски мяча в парах на точность	1	26.09
12	Броски и ловля мяча в парах	1	28.09
13	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	01.10
14	Ловля мяча в парах у стены	1	03.10
15	Подвижная игра «Осада города»	1	05.10
16	Броски и ловля мяча	1	08.10
17	Упражнения с мячом	1	10.10
Подвижные и спортивные игры. Волейбол (10 часов)			
18	Броски мяча через волейбольную сетку	1	12.10
19	Подвижная игра «Пионербол»	1	15.10
20	Упражнения с мячом	1	17.10
21	Волейбольные упражнения	1	19.10
22	Передача мяча подброшенного партнером	1	22.10
23	Передачи у стены	1	24.10
24	Передача в парах	1	26.10
25	Прием снизу двумя руками	1	07.11
26	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	09.11
27	Контрольный урок по волейболу	1	12.11
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
28	Зарядка. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	14.11
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
29-30	Подвижные игры «Тропинки», «Мяч в туннеле». Развитие физических качеств	2	16.11; 19.11
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)			
31	Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ	1	21.11
32	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	23.11

33	Кувырок назад	1	26.11
34	Круговая тренировка	1	28.11
35	Стойка на голове и руках	1	30.11
36	Гимнастические упражнения	1	03.12
37	Висы	1	05.12
38	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	07.12
39	Вращение обруча	1	10.12
40	Прыжки со скакалкой	1	12.12
41	«Мост» из положения лежа	1	14.12
42	Акробатическая комбинация	1	17.12
43	Опорный прыжок на горку матов	1	19.12
44	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	21.12
45	Опорный прыжок ноги врозь через коня.	1	24.12
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (4 часа)			
46	Броски и ловля мяча в парах	1	26.12
47	Броски мяча в парах на точность	1	28.12
48	Броски и ловля мяча в парах	1	29.12
49	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	09.01
Основы знаний о физической культуре 1(час)			
50	Зарядка. Современные олимпийское движение.	1	11.01
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
51-52	Подвижные игры «Тропинки». «Мяч в туннеле», Профилактика утомления.	2	14.01 16.01
Лыжная подготовка (15 часов)			
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	18.01
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	21.01
55	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	23.01
56	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	25.01
57	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	28.01
58-59	Одновременный одношажный ход на лыжах	2	30.01 01.02
60	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	04.02
61	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	06.02
62-63	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	2	08.02 11.02
64-66	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	3	13.02 15.02 18.02
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	20.02
Подвижные и спортивные игры. Волейбол (12 часов)			
68	Броски мяча через волейбольную сетку	1	22.02
69	Подвижная игра «Пионербол»	1	25.02
70	Упражнения с мячом	1	27.02
71	Волейбольные упражнения	1	01.03
72-73	Передача мяча подброшенного партнером	2	04.03

			06.03
74	Передачи у стены	1	11.03
75	Передача в парах	1	13.03
76	Прием снизу двумя руками	1	15.03
77-78	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	2	18.03 20.03
79	Контрольный урок по волейболу	1	22.03
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
80	Зарядка. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	1	01.04
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол (8 часов)			
81	Броски и ловля мяча в парах	1	03.04
82	Броски мяча в парах на точность	1	05.04
83-84	Броски и ловля мяча в парах	2	08.04 10.04
85	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	12.04
86	Подвижная игра «Осада города»	1	15.04
87	Броски и ловля мяча	1	17.04
88	Упражнения с мячом	1	19.04
Подвижные и спортивные игры. Волейбол (7 часов)			
89	Волейбольные упражнения	1	22.04
90	Передача мяча, подброшенного партнером	1	24.04
91	Передачи у стены	1	26.04
92	Передача в парах	1	29.04
93	Прием снизу двумя руками	1	06.05
94	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	08.05
95	Контрольный урок по волейболу	1	13.05
Легкая атлетика (7 часов)			
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	15.05
97	Техника челночного бега	1	17.05
98	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	20.05
99	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	22.05
100	Метание мяча в цель.	1	24.05
101	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести. Тест: прыжки в длину с места	1	27.05
102	Кросс (1 км)	1	29.05