

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и
рекомендовано МО
«29» августа 2019г.

И.И. Игнатенко Г.К.

Рассмотрено и рекомендовано
педагогическим советом
«30» августа 2019

Т.В. Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 79
«30» августа 2019г.

Директор школы В.В. Левшина В.В.



Рабочая программа
по физической культуре для 4 класса
на 2019-2020 учебный год

Учитель: Гордеева М.Г.

Песчаноозёрка 2019

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 4 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса МОУ СОШ с.Песчаноозёрка разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. -М.: Просвещение,2011);

- на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год;

- в соответствии с рабочей программой по физической культуре №79 от 30.08.2019 г.; учебным планом № 78 от 30.08.2019 г.; календарным учебным графиком № 80 от 30.08.2019 г. МОУ СОШ с.Песчаноозёрка.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе 3 часа в неделю (102 часа в год)

УМК:

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.

1. Планируемые предметные результаты.

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим 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.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 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 ритмы движения; 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; 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; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её 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; 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 ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

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.

2. Содержание учебного предмета. (102 часа)

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о

человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
2. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
3. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения.
4. Обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитию мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
6. Овладение приемами саморегуляции, контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.
7. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Гимнастика с элементами акробатики (37 часов)

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, строевые упражнения, развитие координационных, силовых способностей и гибкости а также правильной осанке. Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазания и.

Легкоатлетические упражнения (49 часов)

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, упражнений в прыжках в длину. Освоение навыков ходьбы и развитие скоростных и координационных способностей, прыжков, овладение навыками метания.

Подвижные игры (6 часов)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, ориентирование в пространстве, метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Овладение элементарными технико -тактическими взаимодействиями.

Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

3. Учебно - тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | Контроль и оценка | | |
|-------|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| | | | Контрольные работы (или диктанты) | Тесты, практические, лабораторные | Внутри школьный мониторинг |
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 37 | - | - | - |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 49 | - | - | - |
| 3 | Подвижные игры | 6 | - | - | - |
| 4 | Подвижные игры на основе баскетбола | 10 | - | - | - |
| | Итого | 102 часа | | | |

Приложение

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 4 класс (102 ч)**

| №п/п | Тема | Часы | Дата проведения | | Примечание |
|------|--|------|-----------------|------|------------|
| | | | план | факт | |
| 1 | Вводный урок. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | 3.09 | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 5.09 | | |
| 3 | Бег на скорость 30 м, 60 м. | 1 | 6.09 | | |
| 4 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 10.09 | | |
| 5 | Бег на результат 30 м. 60 м. | 1 | 12.09 | | |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | 1 | 13.09 | | |
| 7 | Тройной прыжок с места. | 1 | 17.09 | | |
| 8 | Прыжок в длину, способом согнув ноги. | 1 | 19.09 | | |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность. | 1 | 20.09 | | |
| 10 | Бросок набивного мяча. | 1 | 24.09 | | |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | 26.09 | | |
| 12 | Равномерный бег. | 1 | 27.09 | | |
| 13 | Чередование бега и ходьбы. | 1 | 1.10 | | |
| 14 | Развитие выносливости. | 1 | 3.10 | | |
| 15 | Равномерный бег 7 мин. | 1 | 4.10 | | |
| 16 | Равномерный бег 8 мин. | 1 | 8.10 | | |
| 17 | Чередование бега и ходьбы. | 1 | 15.10 | | |
| 18 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 17.10 | | |
| 19 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 18.10 | | |
| 20 | Чередование бега и ходьбы. | 1 | 22.10 | | |
| 21 | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. | 1 | 24.10 | | |
| 22 | Кросс 1 км по пересечённой местности. | 1 | 25.10 | | |
| 23 | Кувырок вперёд, кувырок назад. | 1 | 29.10 | | |
| 24 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 31.10 | | |
| 25 | Ходьба по бревну на носках. | 1 | 1.11 | | |
| 26 | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 | 5.11 | | |
| 27 | Ходьба по бревну на носках. | 1 | 7.11 | | |
| 28 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | 8.11 | | |
| 29 | Вис завесом. | 1 | 12.11 | | |
| 30 | Вис на согнутых руках, согнув | 1 | 14.11 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|--|--|
| | ноги. | | | | |
| 31 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 15.11 | | |
| 32 | Висы. | 1 | 26.11 | | |
| 33 | Висы. | 1 | 28.11 | | |
| 34 | Висы. | 1 | 29.11 | | |
| 35 | Лазание по канату в 3 приёма. | 1 | 3.12 | | |
| 36 | Перелезание через препятствие. | 1 | 5.12 | | |
| 37 | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом руки. | 1 | 6.12 | | |
| 38 | Опорный прыжок. | 1 | 10.12 | | |
| 39 | Опорный прыжок. | 1 | 12.12 | | |
| 40 | Перелезание через препятствие. | 1 | 13.12 | | |
| 41 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 17.12 | | |
| 42 | Ловля и передача мяча. | 1 | 19.12 | | |
| 43 | Ловля и передача мяча. | 1 | 20.12 | | |
| 44 | Ловля и передача мяча. | 1 | 24.12 | | |
| 45 | Ведение мяча. | 1 | 26.12 | | |
| 46 | Ведение мяча. | 1 | 27.12 | | |
| 47 | Ведение мяча. | 1 | 9.01 | | |
| 48 | Бросок мяча. | 1 | 10.01 | | |
| 49 | Бросок мяча. | 1 | 14.01 | | |
| 50 | Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 16.01 | | |
| 51 | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 1 | 17.01 | | |
| 52 | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 1 | 21.01 | | |
| 53 | Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча. | 1 | 23.01 | | |
| 54 | Техника броска по кольцу снизу. | 1 | 24.01 | | |
| 55 | Техника броска по кольцу снизу. | 1 | 28.01 | | |
| 56 | Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу. | 1 | 30.01 | | |
| 57 | Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча. | 1 | 31.01 | | |
| 58 | Освоение техники прыжков в высоту «ножницами». | 1 | 4.02 | | |
| 59 | Отработка техники метания малого мяча. | 1 | 6.02 | | |
| 60 | Техника метания и ловли малого мяча. | 1 | 7.02 | | |
| 61 | Совершенствование навыков метания, бега и прыжков. | 1 | 11.02 | | |
| 62 | Совершенствование техники элементов баскетбола. | 1 | 13.02 | | |
| 63 | Совершенствование техники | 1 | 14.02 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|--|--|
| | элементов баскетбола. | | | | |
| 64 | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 | 25.02 | | |
| 65 | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 | 27.02 | | |
| 66 | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 | 28.02 | | |
| 67 | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 | 3.03 | | |
| 68 | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 | 5.03 | | |
| 69 | Техника выполнения прыжков в длину. | 1 | 6.03 | | |
| 70 | Бросок мяча. | 1 | 10.03 | | |
| 71 | Развитие ловкости. | 1 | 12.03 | | |
| 72 | Игровые задания. | 1 | 13.03 | | |
| 73 | Игровые задания. | 1 | 17.03 | | |
| 74 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | 19.03 | | |
| 75 | Акробатические упражнения. | 1 | 20.03 | | |
| 76 | Акробатические упражнения. | 1 | 24.03 | | |
| 77 | Акробатические упражнения. | 1 | 26.03 | | |
| 78 | Акробатические упражнения. | 1 | 27.03 | | |
| 79 | Развитие гибкости. | 1 | 31.03 | | |
| 80 | Развитие силовых способностей. | 1 | 2.04 | | |
| 81 | Развитие силовых способностей. | 1 | 3.04 | | |
| 82 | Развитие координационных способностей. | 1 | 7.04 | | |
| 83 | Развитие координационных способностей. | 1 | 14.04 | | |
| 84 | Упражнения на равновесие. | 1 | 16.04 | | |
| 85 | Упражнения на равновесие. | 1 | 17.04 | | |
| 86 | Развитие ловкости. | 1 | 21.04 | | |
| 87 | Развитие координационных способностей. | 1 | 23.04 | | |
| 88 | Развитие координационных способностей. | 1 | 24.04 | | |
| 89 | Преодоление препятствий. | 1 | 28.04 | | |
| 90 | Развитие выносливости. | 1 | 30.04 | | |
| 91 | Переменный бег. | 1 | 7.05 | | |
| 92 | Кроссовая подготовка. | 1 | 8.05 | | |
| 93 | Развитие силовой выносливости. | 1 | 12.05 | | |
| 94 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 | 14.05 | | |
| 95 | Высокий старт. | 1 | 15.05 | | |
| 96 | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | 1 | 19.05 | | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|-------|--|--|
| 97 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 21.05 | | |
| 98 | Подвижные игры. | 1 | 22.05 | | |
| 99 | Подвижные игры. | 1 | 26.05 | | |
| 100 | Подвижные игры. | 1 | 28.05 | | |
| 101 | Подвижные игры. | 1 | 29.05 | | |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | |
| | Всего: | 102 | 101 | | |

По плану – 102 часа, по факту – 101 час. Праздничные дни – 1.05.2019

