

-
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа «Дарование»»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(базовый уровень)

Класс: 4

Количество часов: 102

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 4 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2020-2021 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

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.

2. Социально-психологические основы.

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. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны.

Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

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.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

7. На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний о физической культуре

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных

качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего;

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	12
2.2	Легкоатлетические упражнения	12
Итого:		102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (12 часов)				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	02.09	
2	Ходьба с перешагиванием через предметы. Высокий старт. Бег 30 метров. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1	03.09	
3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	1	04.09	
4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1	09.09	
5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1	10.09	
6	Прыжок в длину-учет. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	11.09	
7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1	16.09	
8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Пустое место».	1	17.09	
9	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	1	18.09	
10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	23.09	
11	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	24.09	
12	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. Игра «Лисы и куры»	1	25.09	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)				
13	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1	30.09	
14	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	01.10	
15	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».	1	02.10	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1	07.10	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель».	1	08.10	
18	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1	09.10	
19	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1	14.10	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	15.10	
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1	16.10	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1	21.10	
23	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1	22.10	

24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1	23.10. 19	
25	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1		
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		
27	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)				
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
30	Обучение лазанью по канату в три приема. Разучивание: стойка на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно).	1		
31	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	1		
32	Закрепление: кувырок назад в группировке, учить стойке на лопатках перекатом назад, совершенствование техники 2-3 кувырков вперед (слитно). Эстафеты, подвижные игры	1		
33	Учёт: техника выполнения кувырка назад, совершенствование стойки на лопатках перекатом назад, «мост» с помощью на гимнастическом мате.	1		
34	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1		
35	Висы на гимнастической стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1		
36	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема, выполнения «моста». Учёт: стойка на лопатках согнув ноги перекатом назад. Игра «Пустое место».	1		
37	Совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Подвижные игры и эстафеты с лазанием и перелезанием	1		
38	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1		
39	Мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование техники выполнения «моста», учёт: стойка на лопатках перекатом назад.	1		
40	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1		
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамейке.	1		
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	1		
43	Обучение упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке и опорному прыжку. Учёт: техника лазанья по канату в три приема. Игра «Тоннель», «Мост».	1		
44	Акробатическая комбинация - учёт Совершенствование техники опорного прыжка через козла в ширину. Разучивание техники вися прогнувшись на 23 гимнастической стенке.	1		
45	Учёт: опорный прыжок: разбег, отталкивание и вскок в упор на колени. Закрепление: вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1		
46	Разучивание: «мост» самостоятельно и с помощью партнера, совершенствование техники кувырка назад в группировке, закрепление техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой	1		

47	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической скамейке - учет.	1		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	25.12. 19	
Лыжная подготовка (21 час)				
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1		
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1		
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1		
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
55	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1		
56	Повороты переступанием в движении. Подъем полуёлочкой. Игра «Веер»	1		
57	Подъем полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1		
58	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
60	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
61	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник».	1		
62	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1		
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1		
64	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	1		
65	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1		
66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1		
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1		
68	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км	1		
69	Подъем «ёлочкой» дистанция до 2,5 км	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)				
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1		
71	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	1		
72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1		
73	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
74	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	1		
75	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	1		
76	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты.	1		
77	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
78	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 часов)				
79	Техника безопасности во время спортивных игр. Ведение с изменением направления и скорости.	1		
80	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1		
81	Ведение мяча с изменением направления.	1		
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1		
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1		
84	Учебная игра в «минибаскетбол» Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
85	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1		
86	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1		

87	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1		
88	Бросок снизу по б/большому кольцу.	1		
89	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1		
90	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1		
91	Учебная игра в «минибаскетбол».	1		
Легкоатлетические упражнения (11 часов)				
92	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1		
93	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1		
94	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1		
95	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
96	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	1		
97	Челночный бег 3x10 м- учет. Эстафеты.	1		
98	Шестиминутный бег. Метание мяча. Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1		
99	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	1		
100	Бег 1500 м без учета времени.	1		
101	Подтягивание, наклон туловища вперед -учет. Игра «Конникиспортсмены».	1		
102	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I Литература:

1. Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-4 класс Лях, (М.: Просвещение, 2011г.)
2. В.И. Лях. Физическая культура, учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. (М.: Просвещение, 2011г.)
3. В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. (М.: Владос, 2002г.)
4. В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. (М.,НЦЭНАС, 2002г.)
5. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)
6. Поурочные разработки по физкультуре «Игровой подход 4 класс». В.И. Ковалько. (М.: «ВАКО», 2010г.)
7. «Я иду на урок. Физическая культура 1-6 классы».(М.: «Первое сентября», 2008г.)
8. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г.).
9. Зимние подвижные игры 1-4 класс. А.Ю. Патрикеев. ((М.: «ВАКО», 2009г.).

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

