


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа с. Анновка»

Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол №1 от 29.08.2019 г. Руководитель МО начальных классов Долгополова Е.В. _____	Согласовано Заместитель директора по учебно- воспитательной работе МОБУ СОШ с. Анновка Иванова О.П. _____ 30.08.2019 г.	Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка  Г.П.Долгополова Приказ № 160 от 30.08.2019 г.
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. 4 класс»

Класс: 4

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 2019/2020 гг.

Количество часов по учебному плану:

Всего – 102 ч/год; 3 ч/неделю

Рабочую программу составила Долгополова Е. В.,

учитель начальных классов первой категории

Подпись

2019 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Личностными результатами освоения учащимися 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

— 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика(21 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

Лыжные гонки (21 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры(18ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Кол – во часов
1	Легкая атлетика	11 ч
2	Подвижные игры	18 ч
3	Гимнастика	18 ч
4	Лыжная подготовка	21 ч
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24 ч
6	Легкая атлетика	10 ч
Итого		102 ч.

Календарно-тематическое планирование

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата проведения</i>	
		<i>план</i>	<i>факт</i>
	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>		
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	02.09	
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	04.09	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	05.09	
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	09.09	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	11.09	
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	12.09	
7	Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ».	16.09	
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	18.09	

9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	19.09	
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	23.09	
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	25.09	
Подвижные игры 18 часов.			
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	26.09	
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	30.09	
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	02.10	
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	03.10	
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	07.10	
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	09.10	
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	10.10	
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	14.10	
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	16.10	
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	17.10	
22	«Пионербол» правила игры.	21.10	
23	«Пионербол» правила игры.	23.10	
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	24.10	
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	28.10	
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	06.10	
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	07.11	
28	Эстафеты с предметами.	11.11	
29	Эстафеты с предметами.	13.11	
Гимнастика 18 часов.			
30	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	14.11	
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	18.11	

32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	20.11	
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	21.11	
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	25.11	
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	27.11	
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	28.11	
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	02.12	
38	Вис. Эстафеты.	04.12	
39	Вис. Эстафеты.	05.12	
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	09.12	
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.	11.12	
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	12.12	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	16.12	
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	18.12	
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	19.12	
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	23.12	
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	25.12	
48	<i>Лыжная подготовка 21 часов.</i>		
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	26.12	
49	Техника торможения «плугом».	13.01	
50	Техника поворота переступанием с горы.	15.01	
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	16.01	
53	Техника в подъем «елочкой».	20.01	
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	22.01	
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	23.01	
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	27.01	
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	29.01	
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	30.01	
59	Эстафета между командами с этапом до 50м	03.02	

	без палок.		
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	05.02	
61	Совершенствование техники спуска и подъема.	06.02	
62	Совершенствование техники спуска и подъема.	10.02	
63	Совершенствование техники спуска, торможения, поворота и подъема.	12.02	
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	13.02	
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	17.02	
66	Совершенствование техники спуска, торможения.	19.02	
67	Попеременно двухшажный ход.	20.02	
68	Соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом.	26.02	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа</i>		
69	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	27.02	
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	02.03	
71	Ведение мяча.	04.03	
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	05.03	
73		11.03	
74		12.03	
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	13.03	
76		16.03	
77		18.03	
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	19.03	
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	01.04	
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	02.04	
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	06.04	
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	08.04	
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	09.04	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	13.04	

	Игра в мини-баскетбол.		
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	15.04	
86	Тактические действия в защите и нападении.	16.04	
87	Ловля и передача мяча в квадрате.	20.04	
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	22.04	
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	23.04	
90	Тактические действия в защите и нападении.	27.04	
91	Тактические действия в защите и нападении.	29.04	
92	Тактические действия в защите и нападении.		
	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i>	30.05	
93	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	04.05	
94	Бег на скорость (30,60 м).	06.05	
95	Бег на скорость (30,60 м).	07.05	
96	Бег на результат (30,60м).	11.05	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	13.05	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	14.05	
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	18.05	
100	Метание малого мяча.	20.05	
101	Метание набивного мяча.	21.05	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	25.05	