РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Черняховска
Калининградской области»
238150, РФ, Калининградская обл., г.Черняховск, ул.Курчатова, д.1
тел./факс: (40141)32271 E-mail: optimist-4@yandex.ru

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
протокол № 8 от 22 июня 2018 года

Утверждаю:
_____ И.В.Донченко,
директор МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
приказ от 22 июня 2018 года № 270-ОД

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 «А» общеобразовательного класса на 2018-2019 учебный год

Разработчик:
Позолотина Ж.Л.,
учитель физкультуры

г.Черняховск
2018 г.

Рабочая программа по физкультуре 4А класс.

Место предмета в базисном плане

Даная программа изучается в объёме 3 часов в неделю 102 часа в год.

На изучение предмета по физической культуры во 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели) из них 10% отводится на внутрипредметный образовательный модуль «Ритмика» - 17 часов и «Игры народов Росси» - 17 часов.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты

Планируемые результаты изучения предмета

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- ✓ формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств;
- ✓ измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- ✓ развитие основных физических качеств;

- ✓ оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ✓ организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных подвижных упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- ✓ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ✓ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ✓ выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
- ✓ нахождение отличительных особенностей в выполнении подвижных упражнений разными учениками;
- ✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

Практических занятий 93 часов, теории 9 часов.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбо Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики Гимнастика - 16 ч. Из них 2 часа теории.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика - 26ч. Из них 3 часа теории.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

ВПОМ Ритмика – 17ч.

*Ритмика – 17ч.*На материале раздела «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»: упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности; формируют восприятие музыки, обогащают музыкально - слуховые представления, развивают умения координировать движения с музыкой.

На материале раздела «Танцевальная азбука» воспитывается осанка, развивается гибкость и координация движений, усваиваются правила хореографии.
На материале раздела «Танец» изучение народных плясок, исторических и современных танцев.

ВПОМ Игры народов России -17ч.

На материале раздела. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно- нравственного, эстетического, семейного воспитания, знакомят с национальными игровыми традициями и культурой

Кроссовая подготовка - 8 ч. Из них 1 час теории.

Чередование ходьбы и бега.

Подвижные игры - 18 ч. Из них 3 час теории.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: 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».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На занятиях физической культуры в третьем классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: **урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.**

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

Учебно-тематический план

№	*Наименование разделов и тем*	*Всего часов*
1	Гимнастика с основами акробатики	16часов
2	Легкая атлетика	26 часов
3	Кроссовая подготовка	8 часов
4	Подвижные игры	18 часов
5	Ритмика	17 часов
6	Игры народов России	17часов
	Итого:	102 часа

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения – 15 ч. Из них 2 часа теории.	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	1
2	**ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м). Теория. Беседа о значении занятий физическими упражнениями**	1
3	**ВПОМ. Ритмические упражнения на чередование: хлопки, прыжки, притопы.**	1
4	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Челночный бег. Игры.	1
5	Ходьба и бег. Бег 60м. Челночный бег. Игра: «Метание на точность»	1
6	**ВПОМ.** Партерная гимнастика: упражнения на растяжку.	1
7	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1
8	Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты.	1
9	ВПОМ. Упражнения на развитие корпуса, укрепление ног и рук.	1

10	Совершенствование техники прыжка с места. Теория. Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика.	1
11	Учет техники прыжка с места. Эстафеты. Ира «Третий лишний», «Зоркие глаза».	1
12	ВПОМ. Элементы бального танца: ритм, счет, особенности исполнения	1
13	**Бег 1000метров. Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».**	1
14	Обучение техники метания мяча на дальность. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
15	ВПОМ. Элементы бального танца: шаг для продвижение в танце	1
16	Закрепление техники метания мяча на дальность. Игра «Через кочки и пенечки».	1
17	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. Игра «День, ночь».	1
18	ВПОМ. Детский бальный танец: рисунок и перестроение	1
19	Обучение технике бега. Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт.	1
20	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	1
21	ВПОМ. Разучивание отдельных движений и их объяснение	1
22	Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	1
Гимнастика – 16 ч. Из них 2 часа теории.		
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	1
24	ВПОМ. Постановка композиции: завязка и развитие	1

25	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
26	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой	1
27	ВПОМ. Постановка композиций: развитие и повторение	1
28	Обучение технике кувырка в сторону, вперёд. Упражнения на гибкость позвоночника.	1
29	**Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки.**	1
30	ВПОМ. Партерная гимнастика: стопа, переводы, гибкость.	1
31	Ритмическая гимнастика. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1
32	Ритмическая гимнастика. Эстафеты с лазанием.	1
33	ВПОМ. Современная хореография: образы, характер исполнения.	1
34	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Акробатические упражнения на бревне: стойка, равновесие.	1
35	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок: вперед, назад, в сторону с выходом на «березку».	1
36	ВПОМ. Разучивание комбинаций движений.	1
37	Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой, перевороты.	1
38	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	1
39	ВПОМ. Закрепление и повторение изученных комбинаций.	1
40	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1

41	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.	1
42	ВПОМ. Партерная гимнастика: укрепление и растяжка ног.	1
43	ОРУ со скакалкой. Теория - одежда для занятий физическими упражнениями.	1
44	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	1
45	ВПОМ. Постановка композиций в современной хореографии	1
46	Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	1
Подвижные игры – 6 ч. Из них 1 час теории.		
47	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1
48	ВПОМ. Раскрытие образов в современной хореографии посредством движения	1
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	1
50	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
51	ВПОМ. Закрепление и повторение изученного	1
52	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч в корзину», «Бросай - поймай».	1
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом. Игра «Выстрел в небо».	1
54	ВПОМ. ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Волк во рву» Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория - играем.	1

Подвижные игры с элементами игр – 12 ч. Из них 2 часа теории.		
56	Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1
57	ВПОМ. Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Плетень».	1
58	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	1
59	Ведение мяча с изменением направления. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
60	ВПОМ. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	1
61	Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека. Игра «Играй, играй мяч не теряй».	1
62	ОРУ с предметом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры «Пятнашки с освобождением».	1
63	ВПОМ. Бурятская народная игра «Защита крепости». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок»	1
64	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч».	1
65	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол».	1
66	ВПОМ. Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз». Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1
67	Верхняя и нижняя передачи мяча. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей».	1
68	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	1

69	ВПОМ. Русская народная игра «Пятнашки», «Салки», «Охотники и зайцы», «Фанты»	1
70	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой.	1
71	Учебная игра в «Пионербол». Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	1
72	ВПОМ. Русские народные игры «Колдуны», «Воздух, вода, земля», Игра «Жаворонки».	1
73	Учебная игра в «Пионербол» Теория - Мышцы человека.	1
Кроссовая подготовка - 8 ч. Из них 1 час теории.		
74	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
75	ВПОМ. Русская народная игра «Салки», «Третий лишний». Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	1
76	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1
77	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».	1
78	ВПОМ. Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз». Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».	1
79	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний».	1
80	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	1
81	ВПОМ. Русская народная игра «Краски», «Капканы», «Коршуны и наседка». Марийская народная игра «Катание мяча».	1
82	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Теория - развиваем выносливость.	1
83	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1

84	ВПОМ. Русская народная игра «Ловушка», «Охотник и сторож» «Воробьи – попрыгунчики».	1
85	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Вызов номера».	1
Лёгкая атлетика – 12 ч. Из них 1 час теории.		
86	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. Игра «Воробьи вороны».	1
87	ВПОМ. Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа «Котел», «Салки».	1
88	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1
89	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра «Рыбаки и рыбка».	1
90	ВПОМ. Русские народные игры «Кошки и мышки», «Пчелки и ласточки», «Удочка», «Хвостики».	1
91	ОРУ. Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры.	1
92	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Команда быстроногих».	1
93	ВПОМ. Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1
94	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2: 2м) с расстояния 4-5м.	1
95	Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1
96	ВПОМ. Русские народные игры «Боевые петухи», «Ловля парами», Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы», «Гусеница», «Лапта – стукалка»	1
97	ОРУ Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Салки с бегом».	1
98	Теория - как расслаблять мышцы. Бег по пересечённой местности. Игра «Мяч среднему».	1

99	ВПОМ. Русские народные игры «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Горелки», «Паровозик»	1
100	ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	1
101	Прыжки. Эстафеты. Челночный бег. Игра «К своим флажкам».	1
102	ВПОМ. Беседа «Совы и жаворонки». Беседа «Красивая осанка». Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».	1

Уровень физической подготовленности в 4 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м (сек)	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, (мин.)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00