

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

спортивно-эстетического
цикла

Протокол № 1

от « 28 » августа 2019г.

Е.С. / Чернышёв Е.С.
Председатель МО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

« 28 » августа 2019г.

Шабалина И.В.
подпись / Шабалина И.В.
ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 164а/01

от « 28 » августа 2019г.

Н.В. Помазкина
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ФГОС НОО, базовый уровень, 4 класс

Разработчики:

Агеев Николай Анатольевич
Учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цель программы

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

Физическая культура: 3 часа в неделю.

- I четверть - 9 недель, 27 уроков;
- II четверть - 7 недель, 21 урок;
- III четверть - 10 недель, 30 уроков;
- IV четверть - 8 недель, 24 урока;
- ИТОГО: 35 недели, 102 урока.

Раздел 1: «Легкая атлетика» 32 ч

Ходьба и бег 10 ч

Прыжки 8 ч

Метание 8 ч

Подвижные игры 6 ч

Раздел 2: «Подвижные игры на основе баскетбола» 19 ч

Раздел 3: «Гимнастика» 20 ч

Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч

Опорные прыжки 7 ч

Раздел 4: «Лыжная подготовка» 30 ч

Содержание программы

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, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 4 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- 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 режим 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.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке,

канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

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; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; 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, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх 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-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема урока
1 четверть		
1		Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3		Челночный бег
4		Тестирование челночного бега 3*10 м
5		Тестирования бега на 60 м с высокого старта
7		Техника паса в футболе
8		Спортивная игра Футбол
10		Прыжок в длину с места на результат
11		Контрольный урок по прыжкам в длину с места
12		Контрольный урок по футболу
13		Тестирование малого мяча на точность
14		Тестирование наклона вперед из положения стоя
15		Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек
16		Тестирование прыжка в длину с места
17- 18		Тестирование подтягиваний и отжиманий
19		Тестирование виса на время
20- 21- 22- 23		Броски и ловля мяча в парах, и у стены
24- 25- 26- 27		Подвижные игры
2 четверть		
28		Техника безопасности на уроках гимнастики
29- 30		Перекаты в группировку с последующей опорой руками за головой
31- 32		Кувырок вперед
33- 34		Выполнять стойку на лопатках
35- 36		Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга;
37		Вис стоя; вис на согнутых руках;

38		Подтягивание в висе
39-40		Упражнения на гимнастической скамейке
41		Лазание по гимнастической лестнице
42		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»
43-44		Перелезание через гимнастического коня
45-46-47		Опорный прыжок
48-49		Подвижные игры
3 четверть		
50		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
51		Ступающий шаг с палками
52		Скользящий шаг с палками
53-54		Ступающий и скользящий шаг с палками
55		Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона
56		Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона
57-58-59		Попеременный двухшажный ход без палок
60-61		Повороты переступанием
62-63-64		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками
65		Подъем и спуск с небольших склонов
66-67		Спуск в высокой стойке с небольших горок
68-69		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.
70		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона
71-72		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью
73-74		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
75-76		Подъем «лесенкой» и «елочкой»
77-78-		Передвижение до 2000м. Эстафеты

79		
4 четверть		
Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение)		
80- 81- 82		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
83- 84		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах
85- 86		Бросок двумя руками от груди
87- 88		Броски в цель
89		Подвижные игры
90		Эстафеты Подвижные игры
91- 92		Мини баскетбол
93		Ходьба и бег
94		Бег на 30м. Игры
95		Бег на 30м на результат. Игры
96		Бег на 60м. Игры
97		Прыжок в длину с места. Игры
98		Прыжок в длину с места на результат. Игры
99		Метание малого мяча с места. Игры
100		Метание в цель 4-5м. Игры
101		Подвижные игры. Эстафеты
102		Подвижные игры