

Ашанский филиал муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса

Кожуховский
Евгений Михайлович

с. Ашпан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основании:

- Основной образовательной программы школы
- Учебного плана Ашпанского филиала МБОУ «Локшинская СОШ».
- Авторской рабочей программы по Физической культуре В.И, Ляха 1-4 классы
- Соответствующего УМК

Целью физической культуры в 4 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задачи** :

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию.
- формировать элементарные знания о режиме дня.
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время.
- выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта.
- развить координационные способности (равновесие, ритм, быстрота точность воспроизведения и реагирование на сигналы, ориентирование в пространстве).
- развить кондиционные способности.
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

Отличие данной программы от других авторских программ в том , что увеличены часы на проведение уроков по легкой атлетики, лыжной подготовки и подвижным играм.

Данная программа позволяет подготавливать учащихся начальной школы к более углубленному изучению данных видов (легкая атлетика и лыжная подготовка) в старшей школе, увеличение часов в подвижных играх позволяет в дальнейшем в совершенстве изучать уроки по баскетболу и волейболу.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по физкультуре для 4 класса рассчитана на 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные

- Ценить и принимать ценности «народ», «национальность».
- Ценить и принимать позицию другого.

Регулятивные:

- Самостоятельно формулировать задание, планировать алгоритм его выполнения
- Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.

Познавательные:

- Самостоятельно делать выводы при выполнении заданий

Коммуникативные:

- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения
- Аргументировать свою точку зрения с помощью фактов

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

2. Содержание учебного предмета

Раздел 1 Знание о физической культуре (5ч)

- Повторение правил личной гигиены (соблюдение чистоты тела, смена белья).
- Ознакомление с правилами проведения закаливающих процедур.
- Знакомство с идеалами и символикой Олимпийских игр.
- Повторение правил оказания первой помощи при травмах

Раздел 2 Легкая атлетика.(25ч)

Бег:

- с изменением направления, с высоким подниманием колена, с ускорениями до 15 м, с изменением скорости под звуковые сигналы, через 2-3 препятствия, бег на 30 метров с низкого старта, на 400 метров, бег с передачей эстафеты 4х 60м,

Прыжки:

- в длину с разбега
- в высоту с разбега
- прыжки с места по ориентирам

Метание мяча:

- метание малого мяча с места на дальность, метание малого мяча на дальность по заданным участкам

Броски набивного мяча 1- 2 кг:

из-за головы двумя руками

(стоя и сидя), броски набивного мяча стоя от груди, броски набивного мяча снизу вперед.

ОФП из комплекса ГТО

Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (22ч)

Акробатические упражнения:

кувырки вперед и назад, кувырок вперед и стойка на лопатки, кувырок назад и «мост» из положения лежа.

Освоение навыков равновесия:

движения по бревну передом и задом, движение по бревну левыми правым боком

Освоение висов:

Вис на перекладине на прямых и согнутых руках, поднимание согнутых ног в висе на перекладине, освоют технику лазания по канату,

Освоение стояк:

Освоют технику стойки на голове и руках около стенки.

Раздел 4 Лыжная подготовка (25ч)

Освоение техники лыжных ходов:

- имитация движения на лыжах,
- повторение ступающего шага с палками и без палок, освоение техники скользящего шага с палками и без палок,

- повторение спусков со склона
 - повторение подъемов на склон
 - торможение на лыжах
 - « плугом» при спуске
 - передвижение на лыжах скользящим шагом
- от 1-2 км.

Раздел 5 Спортивные игры.(25ч)

Закрепление и развития е скоростно- силовых способностей подвижные игры
 « Прыжки по полосам»,
 « Волк во рву».

Овладение навыками ловли и передачи мяча:

- передача мяча в парах на месте и в движении, броски мяча в кольцо от груди, броски и ловля мяча над собой.

Закрепления и совершенствования пройденного по темам учебного курса
 проводить спортивные и подвижные игры: « Пятнашки», « Ботва»,

- « Играй, играй мяч не теряй»,
- «Круговая лапта»,
- « Круговые вышибалы»,
- « Пионербол»,
- « Русская лапта».

Овладение технико- тактическими взаимодействиями. Подвижные игры:
 « Перестрелки», мини- футбол, « пионербол», «мини- баскетбол»

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

| № Урок а | Тема раздела. | Часов | Дата проведения по плану | Дата фактическог о проведения |
|----------------|--|-----------|--------------------------------|-------------------------------------|
| | Знание о физической культуре. | 5 | | |
| 1 | НФЗ игра. Повторение правил личной гигиены. | 1 | 01.09 | |
| 2 | НФЗ игра. Ознакомление с правилами проведения закаливающих процедур. | 1 | 03.09 | |
| 3 | НФЗ игра. Знакомство с идеалами и символикой Олимпийских игр. | 1 | 06.09 | |
| 4 | НФЗ игра. Изучение приемов измерения пульса после физических нагрузок. | 1 | 08.09 | |
| 5 | Повторение правил оказания первой помощи при травмах | 1 | 10.09 | |
| | Легкая атлетика. | 25 | | |
| 6 | Т.Б на уроке по легкой атлетики. Овладение техники бега с изменением направления. | 1 | 13.09 | |
| 7 | Освоение техники ходьбы с высоким подниманием колена. | 1 | 15.09 | |
| 8 | Изучение техники бега с ускорениями до 15 метров. | 1 | 17.09 | |
| 9 | НФЗ игра. Овладение техникой бега с изменением скорости под звуковые сигналы. | 1 | 20.09 | |
| 10 | Изучение бега через 2-3 препятствия. | 1 | 22.09 | |
| 11 | НФЗ соревнование .Овладение техникой бега на 30 м с низкого старта. | 1 | 24.09 | |
| 12 | Изучение бега с вращениями вокруг своей оси с изменением вращения. | 1 | 27.09 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | | | | |
| 13 | НФЗ соревнование Развитие выносливости бег на 400 метров. | 1 | 29.09 | |
| 14 | Понятия эстафета. Бег с передачей эстафеты 4х60 м. | 1 | 01.10 | |
| 15 | Изучение техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 04.10 | |
| 16 | Повторение техники прыжка в высоту с разбега. | 1 | 06.10 | |
| 17 | Освоение прыжка в длину с места по ориентирам. | 1 | 08.10 | |
| 18 | Освоение техники метания малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 11.10 | |
| 19 | Изучение техники метания мяча по заданным участкам. | 1 | 13.10 | |
| 20 | Повторение техники броска набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя. | 1 | 15.10 | |
| 21 | Освоение техники броска набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя на точность. | 1 | 18.10 | |
| 22 | Овладение техникой броска малого мяча на дальность . | 1 | 20.10 | |
| 23 | Изучение техники броска малого мяча на заданное расстояние. | 1 | 22.10 | |
| 24 | Овладение навыками броска малого мяча в цель с 5-6 м. | 1 | 01.11 | |
| 25 | Бег с прыжками через искусственные препятствия. | 1 | 03.11 | |
| 26 | НФЗ соревнование Повторение эстафетного бега с передачей эстафетной палочки 4х100 м. | 1 | 05.11 | |
| 27 | Овладение техникой бега с изменением направление вокруг фишек. | 1 | 08.11 | |
| 28 | Повторение прыжка с места с толчком одной ногой. | 1 | 10.11 | |
| 29 | Повторение бега на 400 м по пересеченной местности. | 1 | 12.11 | |
| 30 | НФЗ соревнование Овладение техникой челночного бега 3х10 м. | 1 | 15.11 | |

| | | | | |
|----|--|-----------|-------|--|
| | | | | |
| | Гимнастика с элементами акробатики. | 22 | | |
| 31 | Отработка поворотов на месте и в движении « влево», «вправо» и « кругом» | 1 | 17.11 | |
| 32 | Отработка маршировки в движении. Повторение кувырка назад | 1 | 19.11 | |
| 33 | Повторение перестроения из одной шеренги в две. Повторение кувырка вперед | 1 | 22.11 | |
| 34 | Отработка маршировки в колонне по одному. | 1 | 24.11 | |
| 35 | Отработка маршировки на месте и в движении в колонне по два. Повторение кувырков | 1 | 26.11 | |
| 36 | Повторение акробатических элементов | 1 | 29.11 | |
| 37 | Овладение навыками кувырка вперед и стойки на лопатки. | 1 | 01.12 | |
| 38 | Овладение навыками кувырка назад и «мост» из положения лежа. | 1 | 03.12 | |
| 40 | НФЗ соревнование Отработка опорного прыжка через козла. | 1 | 06.12 | |
| 41 | Освоение 2-3 кувырков в группировки. | 1 | 08.12 | |
| 42 | Овладение техникой кувырка назад и перекатом стойка на лопатки. | 1 | 10.12 | |
| 43 | НФЗ игра. Освоение техники лазания по канату. | 1 | 13.12 | |
| 43 | Повторение техники лазания по канату с помощью ног. | 1 | 15.12 | |
| 44 | Овладение навыками опорного прыжка на коня и соскока руки в сторону. | 1 | 17.12 | |
| 45 | Освоение техники стойки на голове около стенки. | 1 | 20.12 | |
| 46 | Освоение гимнастических упражнений со скалкой | 1 | 22.12 | |
| 47 | Овладение техники стойки на руках около стенки. | 1 | 24.12 | |
| 48 | Закрепление виса на перекладине на прямых и согнутых руках | 1 | 27.12 | |

| | | | | |
|----|---|----|-------|--|
| | | | | |
| 49 | Освоение передвижение на прямых руках в вися на перекладине. | 1 | 10.01 | |
| 50 | Выполнение освоенных гимнастических упражнений в комплексе. | 1 | 12.01 | |
| 51 | Выполнение освоенных акробатических упражнений в комплексе. | 1 | 14.01 | |
| 52 | Повторение изученных акробатических упражнений с самостоятельным выполнением. | 1 | 17.01 | |
| | Лыжная подготовка. | 25 | | |
| 53 | Т.Б на уроки по лыжной подготовки. Повторение основных требований на занятиях по лыжам, особенности дыхания. | 1 | 19.01 | |
| 54 | Имитация лыжных ходов на месте и в движении. | 1 | 21.01 | |
| 55 | Имитация лыжных ходов в движении. | 1 | 24.01 | |
| 56 | Отработка техники ступающего шага с прохождением дистанции 1 км. | 1 | 26.01 | |
| 57 | НФЗ соревнование Закрепление техники скользящего шага без палок. | 1 | 28.01 | |
| 58 | Овладение техникой скользящего шага с лыжными палками | 1 | 31.01 | |
| 59 | Отработка скользящего шага без палок с прохождением дистанции до 1 км. | 1 | 02.02 | |
| 60 | Закрепление техники скользящего шага без палок с прохождением дистанции до 1 км. | 1 | 04.02 | |
| 61 | НФЗ соревнование Освоение техники скользящего шага с лыжными палками с прохождением дистанции до 2 км. | 1 | 07.02 | |

| | | | | |
|----|---|-----------|-------|--|
| | | | | |
| 62 | НФЗ соревнование. Закрепление техники скользящего шага с лыжными палками на дистанции до 2 км. | 1 | 09.02 | |
| 63 | Освоение техники подъема на склон « лесенкой» без палочек. | 1 | 11.02 | |
| 64 | Закрепление техники подъема на склон « лесенкой» с лыжными палочками. | 1 | 14.02 | |
| 65 | Освоение техники подъема на склон « елочкой» без лыжных палочек. | 1 | 16.02 | |
| 66 | Закрепление техники подъема на склон « елочкой» с лыжными палочками. | 1 | 18.02 | |
| 67 | Освоение техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 | 21.02 | |
| 68 | Закрепление техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 | 25.02 | |
| 69 | Овладевают навыками подъема и спуска со склона при прохождении дистанции до 2 км. | 1 | 28.02 | |
| 70 | Закрепление навыков подъема и спуска со склона при прохождении дистанции до 2 км. | 1 | 02.03 | |
| 71 | Повторение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок до 1 км. | 1 | 04.03 | |
| 72 | Закрепление навыков передвижения на лыжах безшажным ходом. | 1 | 07.03 | |
| 73 | Отработка техники торможения « плугом» при спуски со склона. | 1 | 09.03 | |
| 74 | Закрепление техники торможения « плугом» при спуски со склона. | 1 | 11.03 | |
| 75 | Отработка техники поворотов переступанием в движении. | 1 | 14.03 | |
| 76 | Закрепление техники поворотов переступанием при спуски со склона. | 1 | 16.03 | |
| 77 | Отработка техники попеременного двухшажного хода. | 1 | 18.03 | |
| | Спортивные игры | 25 | | |
| 78 | Овладение скоростно- силовых | 1 | 21.03 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | способностей игра « Прыжки по полосам» | | | |
| 79 | Закрепление скоростно- силовых способностей игра « Прыжки по полосам», « Волк во рву». | 1 | 23.03 | |
| 80 | Овладение ловли мяча передача мяча в парах на месте | 1 | 01.04 | |
| 81 | Овладение ловли и передача мяча в парах в движении | 1 | 04.04 | |
| 82 | Овладение навыками броска мяча в баскетбольное кольцо. | 1 | 06.04 | |
| 83 | НФЗ игра. Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо | 1 | 08.04 | |
| 84 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча Игра « Пионербол» | 1 | 11.04 | |
| 85 | Повторение урока по ловли и передачи мяча. Игра « Круговая лапта» | 1 | 13.04 | |
| 86 | Развитие координации. Провести игру « Перестрелки» | 1 | 15.04 | |
| 87 | Развитие координационных и кондиционных способностей. Игра « Мини- футбол». | 1 | 18.04 | |
| 88 | НФЗ игра. Отработок удара и остановки ногами футбольного мяча | 1 | 20.04 | |
| 89 | Закрепление броска баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | 22.04 | |
| 90 | Закрепление ловли и передача мяча в парах в движении. | 1 | 25.04 | |
| 91 | НФЗ игра. Овладение техникой ведения мяча. Игра « Ботва» | 1 | 27.04 | |
| 92 | Закрепления техники ведения и передачи мяча. Игра « Мини- баскетбол» | 1 | 29.04 | |
| 93 | Овладения ведением футбольного мяча. Игра: « Мини- футбол» | 1 | 04.05 | |
| 94 | Овладевают ловлей и передачей | 1 | 06.05 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| | мяча. Игра « Пионербол». | | | |
| 95 | Закрепление координационных способностей. Игра « Перестрелки» | 1 | 11.05 | |
| 96 | НФЗ игра. Закрепление скоростно-силовых способностей. Игра « Русская лапта» | 1 | 13.05 | |
| 97 | Развитие координационных способностей. Игра « Круговые вышибалы». | 1 | 16.05 | |
| 98 | Закрепление ведением футбольного мяча. Игра: « Мини- футбол» | 1 | 18.05 | |
| 99 | Отработку удара и остановки ногами футбольного мяча. Игра: « Мини- футбол» | 1 | 20.05 | |
| 100 | НФЗ игра. Закрепление ловли и передача мяча в парах в движении. Игра « Пионербол» | 1 | 23.05 | |
| 101 | Проведение подвижных игр: « Русская лапта» | | 25.05 | |
| 102 | Закрепление координационных и кондиционных способностей. Игра « Русская лапта» | | 27.05 | |