

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ЧОУ «Венда»
Протокол №1 от 27.08.2019

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Начальное общее образование

Физическая культура

4 класс

Рабочая программа

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Москва

2019 г.

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура» в 4 классе.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
 - выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - выполнять игровые действия, играть по правилам.
 - знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
 - уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, броски.
- знать и иметь представление понятий: (шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила). Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения комплекса ГТО, проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

Содержание учебной программы:

1. Знания о физической культуре (в процессе урока):

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

Зарядка.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Физкультминутка.

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять упражнения для утренней зарядки;

Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;

Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

Рассказывать историю появления мяча и футбола;

Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;

Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;

Анализировать ответы своих сверстников.

Составлять индивидуальный режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

1. Легкая атлетика (18 часов):

Тестирование бега на 30м с высокого старта.

Челночный бег.

Тестирование челночного бега 3 x 10м.

Техника прыжка с разбега.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование прыжка в длину с места.

Полоса препятствий.

Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту способом «перешагивания».

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Беговые упражнения.

Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

Пробегать 30 на время;

Выполнять челночный бег;

Метать мешочек на дальность и мяч на точность;

Прыгать в длину с места и с разбега;

Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;

Проходить полосу препятствий;

Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получат возможность научиться:

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

Описывать технику беговых упражнений;

Осваивать технику бега различными способами;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых

упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых

упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов):

Тестирование наклона вперед из положения сидя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лежа у девочек.

Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса у мальчиков. .

Кувырок вперед.

Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

Кувырок назад.

Круговая тренировка.

Стойка на голове и на руках.

Гимнастические упражнения.

Висы.

Лазанье по гимнастической стенке и висы.

Круговая тренировка.

Прыжки в скакалку.

Прыжки в скакалку в тройках.

Круговая тренировка.

Вращение обруча.

Круговая тренировка.

Знакомство с опорным прыжком.

Опорный прыжок.

Контрольный урок по опорному прыжку.

Учащиеся научатся:

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;

Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;

Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;

Выполнять мост;

Выполнять опорный прыжок;

Проходить станции круговой тренировки;

Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;

Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;

Крутить обруч;

Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и

средними мячами, скакалками, обручами;

Подтягиваться, отжиматься.

Учащиеся получат возможность научиться:

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;

Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

Правилам тестирования виса на время;

Выполнять различные варианты вращения обруча;

Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;

Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;

Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;

Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.

Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять комплекс ГТО.

5. Подвижные и спортивные игры (20 часов):

Техника паса в футболе.

Контрольный урок по футболу.

Броски и ловля мяча в парах.

Броски мяча в парах на точность.

Броски и ловля мяча в парах.

Броски и ловля мяча в парах у стены.

Подвижная игра «Осада города».

Броски и ловля мяча.

Упражнения с мячом.

Ведение мяча.

Подвижные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Пионербол».

Упражнения с мячом.

Волейбольные упражнения.

Контрольный урок по волейболу.

Баскетбольные упражнения.

Спортивная игра «Баскетбол».

Футбольные упражнения.

Спортивная игра «Футбол».

Спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

Давать пас ногами и руками;

Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;

Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;

Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

Участвовать в эстафетах;

Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

Развивать физические качества.

в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

| № | Название раздела | Кол-во часов |
|----|------------------|-----------------|
| 1. | Легкая атлетика | 18 часов |
| 2. | Гимнастика | 14 часов |
| 3. | Подвижные игры | 20 часов |
| 4. | Спортивные игры | 16 часов |
| | Всего | 68 часов |