

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 6
г. Хабаровска

«Рассмотрена»

на заседании лаборатории
эстетики и физического
воспитания

Протокол № 1

от «28» августа 2019 г.

руководитель лаборатории

 А.Л. Фокина

«Принята»

на заседании педагогического совета
гимназии

Протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

«Утверждена»

директор МАОУ гимназии № 6

Л.В. Ночевная

Приказ № 96

от «30» августа 2019 г.



«Согласована»

зам. директора по УВР

 Н.Е. Лушнова

28 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
4А класс , 4Б класс, 4В класс

Составитель программы:

Муштаков Е.В.,

учитель начальных классов

г. Хабаровск
2019 - 2020 учебный год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

обучающегося будут сформированы:

основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

установка на здоровый образ жизни;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения физической культуры в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнений различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;

Обучающийся получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
контролировать свои действия в коллективной работе;
во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
соблюдать правила взаимодействия с игроками;
задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24ч)

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (46ч)

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*щит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многочисленные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (16ч)

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
Лазание по канату. Перелезание через коня.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного

характера Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Кроссовая подготовка (16 часов)

Смешанное передвижение с постепенным увеличением длины пробегаемых отрезков.

Бег в равномерном-переменном темпе.

Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

III. Тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Сроки выполнения
1.	Лёгкая атлетика	24	I, IV
2.	Кроссовая подготовка	16	I, IV
3.	Подвижные игры	22	I,II,III,IV
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	III
5.	Спортивные игры	24	II,III