

Приложение к ООП НОО МАОУ СОШ № 29

**Рабочая программа
по физической культуре
(4 класс-102 часа)**

Учитель физической культуры: Кулакова А.В.
(первая квалификационная категория)

**г.Калининград
2019г.**

Рабочая программа по физической культуре для 4-го класса

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Требуемые результаты освоения предмета:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Содержание внутрипредметного модуля «Игры народов мира»

Выработка правил подвижной игры. Понятие, целевые установки, права и обязанности участников. Основные правила подвижных игр.

Групповые подвижные игры. Понятие групповой игры. Отличие групповой игры от командной.

Игры народов мира. Русские народные игры. Игры мордовского народа. Игры белорусского народа. Игры украинского народа. Игры чувашского народа. Игры азербайджанского народа. Игры калмыцкого народа.

Командные подвижные игры. Прыжковые эстафеты. Беговые эстафеты

Краткое содержание курса с внутрипредметным модулем.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по темам	Форма контроля
			теор.	прак.		
1.	Раздел I. Основы знаний о физической культуре.		В процессе урока		Включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
2.	Раздел II. Подвижные игры. (элементы спортивных)	24		24	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Баскетбол: броски, ведение, групповые и командные действия. Волейбол: передачи мяча.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
3.	Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.	20		20	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
4.	Раздел IV. Лёгкая атлетика.	24		24	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
5.	Раздел V. ВПМ: Игры народов мира	34		34	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
	Всего	102		102		

3. Поурочное тематическое планирование.

№ урока	Раздел, тема
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!»
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30м
3	ВПМ Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Знакомство с историей народной подвижной игрой.
4	Бег 30м. Беговые эстафеты.
5	Бег 30м. Беговые эстафеты.
6	ВПМ Выработка правил игры. -Пятнашки. -Фанты. - Горелки. - Лапта.
7	Бег 30м Челночный бег 3х10
8	Челночный бег Прыжок в длину с места.
9	ВПМ Русские народные игры. «Ловушка».
10	Челночный бег. Прыжок в длину с места.
11	Прыжок в длину с места Метание мяча с места.
12	ВПМ Групповые подвижные игры. «Охотники и сторож».
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча.
15	ВПМ Групповые игры. «Карусель», «Совушка».
16	Метание мяча с разбега.
17	Метание мяча с разбега.
18	ВПМ Народные подвижные игры,

	»Рыбаки и рыбки»
19	Бег 60м
20	Подтягивание на перекладине.
21	ВПМ Эстафета с мячами. Правила игры.
22	Подтягивание на перекладине
23	Подтягивание на перекладине
24	ВПМ Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
25	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами
26	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
27	ВПМ Эстафета с бегом и прыжками.
	Подвижные и спортивные игры
28	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. Ведение мяча правой, левой рукой.
29	Ведение мяча правой, левой рукой.
30	ВПМ Эстафета с преодолением препятствий.
31	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
32	Строевой шаг. Повороты на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
33	ВПМ Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей
34	Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Смена капитана»
35	Ведение мяча по прямо шагом и бегом. Подвижная игра «Бездомный заяц».
36	ВПМ Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».
37	Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Смена капитана»
38	Броски мяча одной рукой.
39	ВПМ Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».
40	Подбрасывание и ловля мяча в парах
41	Подбрасывание и ловля мяча в парах.
42	ВПМ Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.
43	Подбрасывание и ловля мяча в парах.
44	Передача мяча
45	ВПМ Игры народов Востока. «Скачки, яблоки».
46	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. -

47	Ловля и передача мяча в тройках
48	ВПМ Игры украинского народа.
	Гимнастика. Подвижные игры.
49	Инструктаж по технике на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.
50	Группировка, перекаты в группировке.
51	ВПМ Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отгадай, чей голосок».
52	Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.
53	Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.
54	ВПМ Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбаки».
55	Перекаты вперед в упор присев.
56	Перекаты вперед в упор присев.
57	ВПМ Игры калмыцкого народа «Яльчики».
58	Кувырок вперед, стойка на лопатках.
59	Кувырок вперед, стойка на лопатках
60	ВПМ Большая игра с малыми мячом «Не упусти», «Чемпионы малого мяча».
61	Упражнения в вися на гимнастической стенке.
62	Поднимание прямых и согнутых ног в вися на гимнастической стенке
63	ВПМ Большая игра с малыми мячом «Не упусти», «Чемпионы малого мяча
64	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.
65	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
66	ВПМ: Специально беговые упражнения. Эстафета.
67	Лазанье по гимнастической скамейке.
68	Упражнения с флажками.
69	ВПМ Упражнения со скакалками.
70	Упражнения с мячами.
71	ОРУ: с большими и малыми мячами.
72	ВПМ: Игра «У медведя во бору», «Совушка».
73	Упражнения с гимнастическими палками.
74	Упражнения с обручами. Танцевальные шаги.
75	ВПМ Игра: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».
76	Игровые упражнения с большими мячами.
77	Игровые упражнения с большими мячами.
78	Игровые упражнения с большими мячами.
	Кроссовая подготовка
79	Правила поведения и ТБ на уроках
80	Бег в чередовании с ходьбой
81	Бег в чередовании с ходьбой

82	ВПМ «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».
83	Бег с ускорением 10-15м. Беговые эстафеты.
84	Бег в чередовании с ходьбой.
85	ВПМ «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»
86	Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты.
87	Челночный бег 3х5 м.
	Легкая атлетика
88	ВПМ «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
89	Прыжок в длину с места.
90	Прыжки в длину с места
91	ВПМ Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
92	Метание мяча с места.
93	Метание мяча с места
94	ВПМ: Подвижная игра «Кузнечики» «Пятнашки» «Зайцы в огороде».
95	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка.
96	ВПМ Бег в равномерном темпе. Игра: «Охотники и утки»
97	Специальные беговые упражнения.
98	Бег с препятствиями на местности. Игры.
99	ВПМ: Подвижная игра день и ночь.
100	Упражнения со скакалками.
101	Кросс. Эстафеты.
102	ВПМ: Игры «У медведя во бору», «Ловушка».
	ИТОГО:102

