Рабочая программа по физической культуре

для 4 класса

2019 -2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Примерной программы начального общего образования по физической культуре .для общеобразовательных учреждений ;

- Основной образовательной программы НОО ФГОС МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района РТ;

- Учебного плана МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2019-2020 учебный год.

**Количество часов в неделю по учебному плану 3ч.**

**Количество часов в год 102ч.**

**Учебник** : Матвеев, А. П. Физическая культура 1–4 кл., – М. : Просвещение, 2012. УМК “Перспектива” включённого в Федеральный перечень учебников, рекомендованных МО и Н РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

**Цели:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

* 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;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Основное содержание**

**Основы знаний о физкультурной деятельности**

История развития физической культура в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: ―мост‖из положения лежа наспине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического―козла‖-снебольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ―вперед ноги‖.

***Легкая атлетика***

*Прыжки:* **в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* «одновременный двухшажный », «одновременный одношажный» ходы.

***Плавание***

*Теория техники плавания крольем на спине:* скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками; с попеременным выполнением гребка правой и левой руками.

***Подвижные игры На материале гимнастики с основами акробатики:*** задания на координацию движений типа:

―Веселые задачи‖, ―Запрещенное движение― (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

***На материале легкой атлетики:*** ―Пятнашки в парах(тройках)‖, ―Подвижная цель‖, ―Не давай мяча водящему‖.

***На материале лыжной подготовки:*** ―Куда укатиться за два шага‖, ―Круговая лапта‖.

***На материале плавания:*** *«*Торпеды», ―Водолазы‖, ―Гонка лодок‖, ―Гонки мячей‖, ―Паровая машина‖.

***На материале спортивных игр:***

***Футбол*:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

***Баскетбол:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки ;прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Обще развивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики:**

***Развитие гибкости:***

широкие стойки на ногах;  ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами;

* наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах,
* выпады и полу шпагаты на месте;
* ―выкруты‖ с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;
* комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища пригибание туловища;
* индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:***

* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
* ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
* воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и

лежа, ); жонглирование малыми предметами;  преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки,

перелезание через горкуматов;

* комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;
* равновесие типа ―Ласточка‖ на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;
* жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие;
* упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом,

прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и ―по сигналу‖; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

***Формирование осанки:***

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;

виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;

комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:***

динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев);

перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик;

переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале легкой атлетики:**

***Развитие координации:*** бег с изменяющимся направлением во время передвижения;бегпоограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

***Развитие быстроты:***повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью снизкого и высокого старта, из разных исходных положений; ―челночный бег‖; бег с ―горки‖ в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; ―рывки‖ с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

***Развитие выносливости:***равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийся сходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный ―6-ти минутный бег‖.

***Развитие силовых способностей:*** повторное выполнение многоскоков;повторноепреодолениепрепятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходный положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходный положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок ―в горку‖; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

**На материале лыжной подготовки:**

***Развитие координации:*** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком сопорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися ―стойками‖ на лыжах; ―подбирание‖ предметов во время спуска в низкой стойке. ***Развитие выносливости:*** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,вчередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания:**

***Развитие выносливости:*** повторное пропллывание отрезков на ногах,держась за доску;скольжение на груди с задержкой дыхания; плавание на ногах, лежа на груди и держась за доску; повторное проплывание отрезков способом ―кроль‖ полной координации.

* связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательной школы согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебной программы федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объѐме по разделу «Плавание».
* связи с перечисленными причинами, время, отведенное на изучение практической части радела «Плавание» равномерно перераспределено на изучение других разделов учебной программы (легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями).

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

**УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 3 ч. |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности** | 3 ч. |
| 3 | **Физическое совершенствование**  **Гимнастика с основами акробатики** | 16 ч |
| 4 | **Легкая атлетика** | 10 ч. |
| 5 | **Лыжные гонки** | 12 ч. |
| 6 | **Подвижные игры** | 13 ч |
| 7 | **Общеразвивающие физические упражнения** | 45 ч. |
| **Итого 102 ч.** | | |

**Содержание курса.**

**Знания о физической культуре** (3ч.)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности** (3ч.)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики** (16ч.)

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**(10ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки** (12ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры(**13ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Гандбол: правила и особенности спортивной игры

**Общеразвивающие физические упражнения** (45ч.) на развитие основных физических качеств.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | |
| По плану | Фактич |
| 1 | Правила безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |  |
| 3 | Перекаты. Кувырок вперед. |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега с высокого старта. |  |  |
| 5 | Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии. |  |  |
| 6 | Кувырок вперед. |  |  |
| 7 | Правила и особенности спортивной игры футбол. |  |  |
| 8 | Тестирование метания мешочка на дальность. |  |  |
| 9 | Усложненные кувырки вперед. |  |  |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. |  |  |
| 11 | Командные действия в спортивной игре футбол. |  |  |
| 12 | Игровые упражнения с кувырками. |  |  |
| 13 | Спортивная игра футбол. Национальные народные игры |  |  |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
| 15 | Кувырок назад. |  |  |
| 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. |  |  |
| 17 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |  |
| 18 | Кувырок назад. |  |  |
| 19 | Тестирование подтягивания в висе и отжимания. |  |  |
| 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. |  |  |
| 21 | Акробатические элементы. Территория благоприятная для организации жизни, отдыха и оздоровления населения. |  |  |
| 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Пионербол». |  |  |
| 24 | Акробатические элементы. |  |  |
| 25 | Подача и передача мяча в парах. |  |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 27 | Лазанье по гимнастической стенке. |  |  |
| 28 | Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры. |  |  |
| 29 | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. |  |  |
| 30 | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. |  |  |
| 31 | Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, ссадинах, царапинах, потертостях). |  |  |
| 32. | Акробатические соединения. |  |  |
| 33 | Выполнение круговой тренировки. |  |  |
| 34 | Акробатические соединения и правила их соединения. |  |  |
| 35. | Акробатическое соединение. |  |  |
| 36. | Выполнение круговой тренировки. |  |  |
| 37. | Подтягивание на высокой перекладине. |  |  |
| 38. | Висы и подтягивания на высокой перекладине. |  |  |
| 39. | Перевороты на низкой перекладине. |  |  |
| 40. | Лазанье по гимнастической стенке. |  |  |
| 41. | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка. |  |  |
| 42. | Выполнение круговой тренировки. |  |  |
| 43. | Техника опорного прыжка. |  |  |
| 44. | Опорный прыжок с трёх шагов. |  |  |
| 45. | Выполнение круговой тренировки. |  |  |
| 46. | Опорный прыжок с разбега. |  |  |
| 47. | Техника выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 48. | Правила по техники безопасности в зимний период на уроках физкультуры. |  |  |
| 49. | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |  |
| 50. | Передвижение на лыжах с палками скользящим и ступающим шагом. |  |  |
| 51. | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. |  |  |
| 52. | Попеременный двухшажный ход с палками на лыжах. |  |  |
| 53. | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. |  |  |
| 54. | Совершенствование умений. |  |  |
| 55. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. |  |  |
| 56. | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах. |  |  |
| 57. | Лазание по канату в три приёма. |  |  |
| 58. | Подъёмы и спуски с палками на лыжах. |  |  |
| 59. | Техника торможения и поворотов на лыжах. |  |  |
| 60. | Лазание по канату в два приёма. |  |  |
| 61. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». |  |  |
| 62. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!». |  |  |
| 63. | Упражнения со скакалками. |  |  |
| 64. | Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой». |  |  |
| 65. | Прохождение дистанции 1000метров на лыжах на время. |  |  |
| 66. | Прыжки в скакалку. *Национальные игры татар* |  |  |
| 67. | Упражнения с обручами. |  |  |
| 68. | Искусство владения обручем. |  |  |
| 69. | Прыжки в скакалку в тройках. |  |  |
| 70. | Прыжки через длинную скакалку в тройках. |  |  |
| 71. | Искусство владения скакалками. |  |  |
| 72. | Прыжки в скакалку в тройках. Разучивание комбинаций. |  |  |
| 73. | Вращение обруча. |  |  |
| 74. | Знакомство с фитболами. |  |  |
| 75. | Проведение упражнений на скамейках. |  |  |
| 76. | Ознакомление со способами оказания первой помощи. |  |  |
| 77. | Проведение упражнений на скамейках. |  |  |
| 78. | Выполнение круговой тренировки. |  |  |
| 79. | Знакомство с мини-батутом. |  |  |
| 80. | Техника выполнения броска мяча на точность. |  |  |
| 81. | Повторение акробатической комбинации. |  |  |
| 82. | Упражнения, которые должны выполнять учащиеся 4 класса. |  |  |
| 83. | Техника выполнения броска мяча на точность. |  |  |
| 84. | Повторение акробатических упражнений. |  |  |
| 85. | Правила и особенности спортивной игры гандбол. |  |  |
| 86. | Спортивная игра гандбол. |  |  |
| 87. | Упражнения на уравновешивание предметов. |  |  |
| 88. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». |  |  |
| 89. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега. |  |  |
| 90. | Упражнения на уравновешивание предметов. |  |  |
| 91. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. |  |  |
| 92. | Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол. |  |  |
| 93. | Круговая тренировка. |  |  |
| 94. | Спортивная игра баскетбол. |  |  |
| 95. | Баскетбол: комбинации, обманные действия игроков. |  |  |
| 96. | Круговая тренировка. |  |  |
| 97. | Тестирование беговых упражнений. |  |  |
| 98. | Командная подвижная игра «Хвостики». |  |  |
| 99. | Бег на 1000 м. |  |  |
| 100. | Подвижные и спортивные игры. Игра «Совушка». |  |  |
| 101 | Проведение эстафеты. |  |  |
| 102 | Оказание первой помощи при ушибах, царапинах, ссадинах, потёртостях; на воде. Правила поведения во время летнего отдыха детей. |  |  |