

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Арбузовка Ивантеевского
района Саратовской области»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Л.И. Кирилина
Приказ № 28 от « 30 » 08 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по физической культуре

4 класс

Составитель: учитель физической культуры

Гудков Станислав Алексеевич

2021г

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ООШ с. Арбузовка, Ивантеевского района Саратовской области, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

Планируемые результаты изучения учебного предмета курса

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета, курса

4 класс

Знания о физической культуре

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

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

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.

Календарно-тематическое планирование в 4 классе.

№ п/п		Раздел, учебная тема	Дата	
			план	факт
		Легкая атлетика -16		
1	1	Инструктаж по технике безопасности, низкий старт, медленный бег.		
2	2	Низкий старт, прыжки в длину с места		
3	3	Игра «Разведчики»		
4	4.	Бег 60 метров. Беговые упражнения		
5	5.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», игра «Лабиринт»		
6	6	Прыжки в длину с разбега, игра «Салки»		
7	7	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, игра «Лапта»		
8	8	Метание мяча, игра «Ковбой»		
9	9.	Метание мяча, подтягивания		
10	10	Метание мяча, игра «Хитрая лиса»		
11	11	Челночный бег 3х10, подтягивание-зачет № 3		
12	12	Бег 60 м. Прыжки в длину		
13	13	Низкий старт, медленный бег		
14	14	Бег 1000 метров - зачет № 4		
15	15	Метание мяча в цель		
16	16	Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»		
		Спортивные игры -8 Баскетбол		
17	1	Ведение мяча в движении .		
18	2	Передачи мяча в парах, игра «Передай садись»		
19	3	Ведение мяча на месте, игра «Выбивалы»		
20	4	Ведение мяча на месте, подтягивания		
21	5	Ведение мяча в движении.		
22	6	Ведение мяча в движении, поднимание туловища из положения лежа.		
23	7	Броски мяча в кольцо.		
24	8.	Эстафета с элементами баскетбола		

25	1	Гимнастика -24		
		Инструктаж по технике безопасности, кувырок вперед		
26	2	Кувырок вперед в упор присев, подтягивания		
27	3	2-3 кувырка слитно		
28	4	Мост из положения лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа		
29	5	Опорный прыжок через гимнастического козла		
30	6	Прыжки через короткую скакалку		
31	7	Опорный прыжок способом «ноги в розь»		
32	8	Прыжки через длинную скакалку		
33	9.	Контрольный урок по прыжкам через скакалку		
34	10	Лазание по канату		
35	11	Лазание по канату, наклоны вперед из положения сидя		
36	12	Упражнения в равновесии, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
37	13	Упражнения в равновесии, игра «Верёвочка под ногами»		
38	14	2-3 кувырка слитно		
39	15	Стойка на лопатках, подтягивания		
40	16	Стойка на лопатках, игра «Ловишка»		
41	17	Мост из положения лежа		
42	18	Акробатические упражнения		
43	19	2-3 кувырка слитно		
44	20	Стойка на лопатках, поднимание туловища из положения лежа		
45	21	Лазание по канату		
46	22	Упражнения в равновесии		
47	23	Кувырок вперед		
48	24	Эстафеты с предметами		
		С/И Баскетбол- 12		
49	1	Инструктаж по технике безопасности передачи мяча в парах		
50	2	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки		
51	3.	Передача мяча в парах в движении		
52	4.	Эстафета с ведением мяча и бросками его в корзину		
53	5.	Ведение мяча на месте, «Перестрелка»		
54	6.	Ведение мяча в движении		
55	7.	Ведение мяча в движении, игра «Совушка»		
56	8.	Броски в кольцо		

57	9.	Броски в кольцо, игра «Попади в кольцо»		
58	10	Упражнения с мячом		
59	11	Броски в кольцо		
60	12	ОРУ, бег на выносливость		
		Лыжи -18		
61	1	Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		
62	2	Организуемые команды		
63	3	Комплекс общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах		
64	4	Передвижение скользящим шагом		
65	5	Строевые упражнения Игра « Пустое место»		
66	6	Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»		
67	7	Спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками		
68	8	Подъём ступающим шагом		
69	9	Торможение падением		
70	10	Подвижная игра «Перестрелка»		
71	11	Контрольный урок по лыжам		
72	12	Игра «Путешествие по снегу»		
73	13	Эстафета с препятствием		
74	14	Подвижные игры на лыжах, санках		
75	15	Игра « Салки со снежками»		
76	16	Ходьба по лыжной дистанции до 1000 м.		
77	17	Ходьба на лыжах по учебной дистанции скользящим шагом		
78	18	Контрольный урок по технике выполнения строевых упражнений, спуска, подъёма.		
		Волейбол -3		
79	9	Передачи мяча через сетку		
80	10	Прием мяча снизу, игра «Пионербол»		
81	11	Подвижная игра «Перестрелка»		
		Легкая атлетика -6		
82	1	Инструктаж по технике безопасности, прыжки в высоту с разбега		
83	2	Прыжки в высоту		
84	3	Прыжки в высоту		

85	4	Метание мяча в цель		
86	5	Метание мяча в цель		
87	6.	Контрольный урок		
		Спортивные игры -6		
		Баскетбол		
88	1	Ведение мяча на месте		
89	2	Передачи двумя руками от груди		
90	3	Ведение мяча в движении		
91	4	Волейбол		
		Нижняя прямая подача		
92	5	Прием мяча снизу		
93	6	Передача мяча сверху		
		Легкая атлетика -9		
94	1.	Метание мяча на дальность		
95	2.	Метание мяча на дальность, подтягивания – зачет №5		
96	3.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания		
97	4.	Прыжки в длину с разбега		
98	5.	Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров- зачет № 6		
99	6.	Прыжки в длину с разбега, игра «Лапта»		
100	7.	Прыжки в длину с места- зачет № 7, медленный бег		
101	8.	Высокий старт, медленный бег, игра «Лапта»		
102	9.	Бег 1500 метров без учета времени- зачет № 8		

