МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск,3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
Руководитель ШМО _____ /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « 28 » 08 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» _____ /Косенкова В.А./ « 29 » 08 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» _____ /Антошина О.В../ Приказ № 544 « 30 » 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 4 А, Б, В классах

Чернышёвой Надежды Николаевны,

учителя высшей категории

2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классы: 4 А, Б, В

Учитель: Чернышёва Н.Н.

Количество часов: 102 часа по 3 часа в неделю (34 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования СШ № 4 г. Десногорска;
- учебного плана МБОУ «СШ №4» на 2019-2020 уч. год.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

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

7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. 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 предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в

длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 4 А, Б, В классов

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	4а	4б	4в		
Легкая атлетика - 11 часов						
1	*1*				*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями (по укреплению здоровья человека).* Челночный бег 3х10 м/с. Игра *«Белые медведи».*	
2	*2*				Бег прыжками и с ускорением в заданном коридоре *(от 40 до 60 м).* Игра *«Пустое место».*	
3	*3*				*Правила предупреждения травматизма (во время занятий физическими упражнениями).* Высокий старт с последующим ускорением *30 м (с изменяющимся направлением движения). Встречная эстафета.*	
4	*4*				Бег на скорость с высокого старта 60 м *(из разных исходных положений).* Круговая эстафета.	
5	*5*				*Правила соревнований в беге.* ***Мониторинг бега 30 м с высокого старта.*** Игра *«Космонавты».*	
6	*6*				Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра *«Прыжки по полосам».*	
7	*7*				Прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра *«Удочка».*	
8	*8*				*Правила соревнований в прыжках.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.*** Игра *«Волк во рву».*	
9	*9*				Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	
10	*10*				Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами. Игра *«Кто дальше бросит».*	
11	*11*				*Правила соревнований в метания.* ***Мониторинг метания набивного мяча 1 кг (двумя руками из-за головы).***	
Кроссовая подготовка - 14 часов						
12	*1*				*Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.* Бег *по слабопересеченной местности. Игра «К своим флажкам».*	
13	*2*				Бег по слабопересеченной местности. Игра *«Два Мороза».*	
14	*3*				Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра *«К своим флажкам».*	
15	*4*				Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра *«День и ночь».*	
16	*5*				Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра *«Два мороза».*	
17	*6*				Равномерный бег 4 минуты. Игра *«К своим флажкам».*	
18	*7*				Равномерный бег 5 минут. Эстафеты.	
19	*8*				Равномерный бег 6 минут. Игра *«К своим флажкам», «День и ночь».*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	4а	4б	4в		
20	*9*				*Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	
21	*10*				Равномерный бег 7 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
22	*11*				Равномерный бег 8 минут. *Эстафеты.*	
23	*12*				Равномерный бег 8 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
24	*13*				Равномерный бег 9 минут. Игра *«День и ночь».*	
25	*14*				*Физические упражнения (их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств).* ***Мониторинг бега на 1000 м без учета времени.***	
Гимнастика - 18 часов						
26	*1*				*ТБ. Физическая подготовка (её связь с развитием основных физических качеств).* Выполнение команд (*«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый-второй рассчитайсь!», «По порядку рассчитайсь!»*). Акробатика: перекаты в группировке *(с последующей опорой руками за головой),* гимнастический мост.	
27	*2*				Выполнение команд (*«Шире шаг!», «Чаще (реже) шаг!»).* Строевые упражнения *(построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга).* Акробатика *(2 кувырка вперед, кувырок назад).*	
28	*3*				Строевые упражнения (*перестроение из одной шеренги в три уступами).* Акробатика *(перекатом стойка на лопатках, с помощью и самостоятельно).*	
29	*4*				Строевые упражнения перестроение *(из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом).* Акробатическая комбинация: *(кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд).*	
30	*5*				*Характеристика основных физических качеств: гибкости.* ***Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).***	
31	*6*				Строевые упражнения (*передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»). ОРУ с гимнастической палкой.* Упражнения в равновесии *(ходьба приставными шагами).* Игра *«Что изменилось?».*	
32	*7*				*Характеристика основных физических качеств: равновесия.* Строевые упражнения повороты (кругом *на месте).* Упражнения в равновесии (*повороты на носках и одной ноге*). *Челночный бег 3х10 м. Игра «Точный поворот».*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	4а	4б	4в		
33	*8*				Упражнения в равновесии *(приседание и переход в упор присев).* Челночный бег 3х10 м. Игра *«Быстро по местам».*	
34	*9*				Упражнения в равновесии (*упор стоя на колене правом, левом, сед*). Челночный бег 3х10 м. Игра *«Что изменилось?».*	
35	*10*				***Мониторинг челночного бега 3х10 м.*** Круговая тренировка (*на развитие физических качеств).*	
36	*11*				ОРУ с обручами. Упражнения в висе (вис завесом). Игры *«Запрещенное движение», «Три движения», «Посадка картофеля».*	
37	*12*				Вис на согнутых руках *(согнув ноги, подтягивания в висе). На гимнастической стенке вис прогнувшись.* Круговая тренировка *(на развитие физических качеств).*	
38	*13*				ОРУ с мячами. Гимнастическая комбинация: *(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 вперёд ноги).*	
39	*14*				*Характеристика основных физических качеств: силы.* ***Мониторинг подтягивания в висе лежа.*** *Прыжки через скакалку (за 30 с).*	
40	*15*				*ОРУ со скакалкой.* Опорный прыжок с разбега *(через гимнастического козла).* Лазание *(по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками). Прыжки через скакалку (за 40 с).*	
41	*16*				*Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.* Опорный прыжок с разбега *(через гимнастического козла).* Лазание *(по канату в три приема).* Прыжки через скакалку *(за 50 с).*	
42	*17*				*Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.* Преодоление полосы препятствий *(с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим-настической скамейке).*	
43	*18*				*Преодоление полосы препятствий (с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим-настической скамейке).* ***Мониторинг прыжков через скакалку за 30 с (1 мин).***	
Спортивные игры (баскетбол)– 8 часов						
44	*1*				*ТБ. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.* Передвижения бегом *(приставными шагами, остановки, повороты на месте вперед и назад).*	
45	*2*				Ловля мяча двумя руками и передача одной. Игра «Овладей мячом».	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	4а	4б	4в		
46	*3*				Передачи двумя от груди и одной от плеча. Игра *«Передачи через центр круга».*	
47	*4*				Ведение мяча *(правой, левой рукой в движении по прямой и с изменением направления шагом и бегом).* Игра *«Овладей мячом».*	
48	*5*				*Составление режима дня.* Ведение мяча с изменением скорости *(шагом и бегом).* Игра «*Салки с ведением*».	
49	*6*				Броски в цель *(кольцо, щит, мишень, обруч в ходьбе и в медленном беге).* Игра *«Снайперы».*	
50	*7*				Броски в цель *(кольцо, щит, мишень, обруч в ходьбе и в медленном беге*). Игры *«Попади в цель», «Быстро и точно».*	
51	*8*				*Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища.* Эстафеты на материале баскетбола.	
Спортивные игры (волейбол) – 8 часов						
52	*1*				*Выполнение комплекса развития основных физических качеств.* Подбрасывание мяча. Ловля мяча.	
53	*2*				Подбрасывание мяча и ловля мяча. Игра «Кошки-мышки».	
54	*3*				Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты.	
55	*4*				Подбрасывание и подача мяча. Игра «Перестрелка».	
56	*5*				Приём мяча. Передача мяча. Встречные эстафеты.	
57	*6*				Приём и передача мяча. Игра: «Вызов номеров».	
58	*7*				*Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.* Встречные эстафеты.	
59	*8*				Мини - волейбол.	
Подвижные игры на свежем воздухе – 16 часов						
60	*1*				*Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).* Игры *(«Белые медведи», «Скакалка-подсекалка»).*	
61	*2*				Эстафеты. Игры «Салки», «Невод».	
62	*3*				Эстафеты. Игры «Мышеловка», «Тяни в круг».	
63	*4*				Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
64	*5*				*Комплексы упражнений на развитие физических качеств.* Круговая тренировка.ю	
65	*6*				Эстафеты. Игры «Гуси лебеди», «Слушай».	
66	*7*				Эстафеты. Игры «Вызов номеров», «Часовой».	
67	*8*				Эстафеты. Игры «Пустое место», «Кто быстрее».	
68	*9*				Эстафеты. Игры «Салки на одной ноге», «Передвигайся скрытно»	
69	*10*				*Комплекс дыхательных упражнений.* Круговая тренировка (*на развитие физических качеств).*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	4а	4б	4в		
70	11				Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Останься незамеченным».	
71	12				Эстафеты. Игры «С кочки на кочку», Наблюдатели».	
72	13				Эстафеты. Игры «Передал, садись», «Пограничники».	
73	14				Эстафеты. Игры «Охотники и утки», «Посадка картошки».	
74	15				Эстафеты. Игры «Ящерица», «Гонка с выбыванием».	
75	16				*Гимнастика для глаз.* Круговая тренировка (*на развитие физических качеств).*	
Кроссовая подготовка – 14 часов						
76	1				*ТБ.* Бег по слабопересеченной местности. Игра *«К своим флажкам».*	
77	2				Бег по слабопересеченной местности. Игра *«Два Мороза».*	
78	3				Чередование бега и ходьбы (*бег – 80 м, ходьба – 100 м).* Игра *«К своим флажкам».*	
79	4				Чередование бега и ходьбы (*бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра *«День и ночь».*	
80	5				Чередование бега и ходьбы (*бег – 100 м, ходьба – 80 м).* Игра *«Два мороза».*	
81	6				Равномерный бег 4 минуты. *Эстафеты.*	
82	7				Равномерный бег 5 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
83	8				Равномерный бег 6 минут. Игра *«К своим флажкам», «День и ночь».*	
84	9				*Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	
85	10				Равномерный бег 7 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
86	11				Равномерный бег 8 минут. *Эстафеты.*	
87	12				Равномерный бег 8 минут. Игра *«К своим флажкам».*	
88	13				Равномерный бег 9 минут. Игра *«День и ночь».*	
89	14				*Тестирование физических способностей (ГТО).* ***Мониторинг бега на 1000 м без учета времени.***	
Легкая атлетика – 13 часов						
90	1				*ТБ.* Ходьба (*с изменением длины и частоты шагов).* Бег (*с заданным темпом и скоростью).*	
91	2				Бег прыжками и с ускорением в заданном коридоре *(от 40 до 60 м).* Игра *«Пустое место».*	
92	3				Высокий старт с последующим ускорением *30 м (с изменяющимся направлением движения). Встречная эстафета.*	
93	4				Бег на скорость с высокого старта 60 м *(из разных исходных положений).* Круговая эстафета.	
94	5				*Правила соревнований в беге.* ***Мониторинг бега 30 м с высокого старта.*** Игра *«Космонавты».*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	4а	4б	4в		
95	*6*				Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра *«Прыжки по полосам».*	
96	*7*				Прыжки в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра *«Удочка».*	
97	*8*				*Правила соревнований в прыжках.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.*** Игра *«Волк во рву».*	
98	*9*				**Промежуточная аттестация. Контрольный урок.**	
99	*10*				Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	
100	*11*				Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами. Игра *«Кто дальше бросит».*	
101	*12*				*Правила соревнований в метания.* ***Мониторинг метания набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.***	
102	*13*				Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	

По программе**: 102 часа**

Проведено фактически: **4 а** _____

4 б _____

4 в _____