Ростовская область Тарасовский район п.Тарасовский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

Рекомендовано к утверждению на заседании УТВЕРЖДАЮ:

педагогического совета МБОУ ТСОШ №1 Директор МБОУ ТСОШ№1

Протокол №1 от 28.08.2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Малов

Председатель педагогического совета Приказ от 28.08.2019 № **235**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Малов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

4 класс

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов: 102

Учитель: Самохлеб Маргарита Михайловна

2019-2020 учебный год

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643).
2. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38).
3. Приказ от 29.12.2014 № 1643 Минобрнауки России «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Приказ Минобрнауки №15 от26.01.2017г. с изменениями от05.06.2017 №629.
5. Основная образовательная программа МБОУ Тарасовской СОШ№1;
6. Примерная Комплексная программы начального общего образования В.Лях 2016 «Просвещение»
7. Учебного плана МБОУ Тарасовская СОШ №1 на 2019-2020 год.

**Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

➢ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

➢ о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

➢ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

➢ о физической нагрузке и способах ее регулирования;

➢ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

➢ вести дневник самонаблюдения;

➢ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

➢ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

➢ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

➢ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Нормативы |
|                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 850 | 950-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. 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 длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. 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. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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. Например, 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.

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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

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

**Раздел 4. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование главы, тема | Время прохождения материала |
| план | фвкт |
| 1-15 | **Легкая атлетика** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Встречная эстафета | 2.09 |  |
| 2 | Бег с ускорением. Бег 30м.  | 3.09 |  |
| 3 | Бег с ускорением. Бег 30м на результат.  | 6.09 |  |
| 4 | Обычный бег. Бег 60м.  | 9.09 |  |
| 5 | Обычный бег. Бег 60м на результат. | 10.09 |  |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Тройной прыжок с места. | 13.09 |  |
| 7 | Челночный бег 3х10м на результат. Тройной прыжок с места. | 16.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Подтягивание. | 17.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. Подтягивание на результат. | 20.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Бег 500м. | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Бег 500м на результат. | 24.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов на результат. | 27.09 |  |
| 13 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 30.09 |  |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1.10 |  |
| 15 | Метание малого мяча в горизонтальную цель на результат. Метание набивного мяча. | 4.10 |  |
| 16-22 | **Кроссовая подготовка** |  |  |
| 16 | Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. | 7.10 |  |
| 17 | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. | 8.10 |  |
| 18 | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. | 11.10 |  |
| 19 | Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. | 14.10 |  |
| 20 | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. | 15.10 |  |
| 21 | Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. | 18.10 |  |
| 22 | Кросс 1 км. Преодоление препятствий. | 21.10 |  |
| 23-27 | **Гимнастика. Акробатика.** |  |  |
| 23 | Инструктаж ТБ. Строевые упр. Акробатика. Прыжки через скакалку. | 22.10 |  |
| 24 | Строевые упр. Перекаты, стойка на лопатках, Мост (с помощью и самостоятельно). Прыжки через скакалку | 25.10 |  |
| 25 | Строевые упр. Перекаты, стойка на лопатках, Мост (с помощью и самостоятельно). Прыжки через скакалку | 28.10 |  |
| 26 | Строевые упр. Перекаты, стойка на лопатках, Мост (с помощью и самостоятельно). Прыжки через скакалку | 29.10 |  |
| 27 | Строевые упр. Перекаты, стойка на лопатках, Мост (с помощью и самостоятельно). Прыжки через скакалку | 1.11 |  |
| 28-39 | **Подвижные игры** |  |  |
| 28 | Инструктаж ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты | 11.11 |  |
| 29 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты | 12.11 |  |
| 30 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты | 15.11 |  |
| 31 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты | 18.11 |  |
| 32 | Игры «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты | 19.11 |  |
| 33 | Игры «Заяц, сторож и жучка», «Удочка». Эстафеты | 22.11 |  |
| 34 | Игры «Метко в цель», «К своим флажкам». Эстафеты | 25.11 |  |
| 35 | Игры «Метко в цель», «К своим флажкам». Эстафеты | 26.11 |  |
| 36 | Игры «Кузнечики», «Эстафета зверей». Эстафеты | 29.11 |  |
| 37 | Игра «Западня». Эстафеты | 2.12 |  |
| 38 | Игра «Наступление». Эстафеты | 3.12 |  |
| 39 | Игра «Вызов номеров». Эстафеты | 6.12 |  |
| 40-47 | **Гимнастика**  |  |  |
| 40 | Инструктаж по ТБ. Строй. Висы. Эстафеты. | 9.12 |  |
| 41 | Строй. Упражнения на г/стенке. Игра «Не ошибись!» | 10.12 |  |
| 42 | Строй. Упражнения на г/стенке. Игра «Три движения» | 13.12 |  |
| 43 | Строй. Упражнения на г/стенке. Игра «Три движения» | 16.12 |  |
| 44 | Лазанье по канату в три приема. Перелезания через препятствия.  | 17.12 |  |
| 45 | Лазанье по канату в три приема. Перелезания через препятствия. | 20.12 |  |
| 46 | Лазанье по канату. Опорный прыжок. Введение. | 23.12 |  |
| 47 | Освоение лазанья по канату. Опорный прыжок.  | 24.12 |  |
| 48-66 | **Подвижные игры на основе баскетбола** |  |  |
| 48 | Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. высоким отскоком. | 13.01 |  |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 14.01 |  |
| 50 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 17.01 |  |
| 51 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 20.01 |  |
| 52 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 21.01 |  |
| 53 | Ловля и передача мяча одной от плеча. Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 24.01 |  |
| 54 | Ловля и передача мяча одной от плеча. Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 27.01 |  |
| 55 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение. Эстафеты. | 28.01 |  |
| 56 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение. Эстафеты. | 31.01 |  |
| 57 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение. Эстафеты. | 3.02 |  |
| 58 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение. Эстафеты. | 4.02 |  |
| 59 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 7.02 |  |
| 60 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 10.02 |  |
| 61 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 11.02 |  |
| 62 | Игра «Мини- баскетбол» | 14.02 |  |
| 63 | Игра «Мини- баскетбол» | 17.02 |  |
| 64 | Игра «Мини- баскетбол» | 18.02 |  |
| 65 | Игра «Мини- баскетбол» | 21.02 |  |
| 66 | Игра «Мини- баскетбол» | 24.02 |  |
| 67-75 | **Бадминтон**  |  |  |
| 67 | Инструктаж ТБ. Значение и история игры. Стойка игрока передвижение по площадке. Жонглирование воланом. |  |  |
| 68 | Основные правила игры в бадминтон. Жонглирование воланом. Простые удары. | 25.02 |  |
| 69 | Удары по волану в стенку. Короткий удар справа, слева. Учебная игра. | 28.02 |  |
| 70 | Короткий удар справа, слева. Плоский удар над головой. Учебная игра. | 2.03 |  |
| 71 | Плоский удар над головой. Косые удары справа слева. Учебная игра. | 3.03 |  |
| 72 | Косые удары справа слева. Высокодалекий удар справа, слева. Учебная игра. | 6.03 |  |
| 73 | Высокодалекий удар справа, слева. Учебная игра. | 9.03 |  |
| 74 | Плоский удар справа, слева. Учебная игра. | 10.03 |  |
| 75 | Учебная игра. | 13.03 |  |
| 76-78 | **Легкая атлетика** |  |  |
| 76 | Инструктаж ТБ. Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 4-5 . | 16.03 |  |
| 77 | Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 4-5 м.  | 17.03 |  |
| 78 | Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 4-5 м.  | 20.03 |  |
| 79- 84 | **Кроссовая подготовка** |  |  |
| 79 | Равномерный бег 5 мин. Преодоление малых препятствий. | 30.03 |  |
| 80 | Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. | 31.03 |  |
| 81 | Равномерный бег 7 мин. Преодоление малых препятствий. | 3.04 |  |
| 82 | Равномерный бег 8 мин. Преодоление малых препятствий. | 6.04 |  |
| 83 | Равномерный бег 9 мин. Игра «Охотники и зайцы». | 7.04 |  |
| 84 | Кросс 1 км. Игра «Гуси - лебеди». | 10.04 |  |
| 85- 102 | **Легкая атлетика** |  |  |
|  |  |  |  |
| 85 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м.  | 13.04 |  |
| 86 | Высокий старт. Бег с ускорением 30м.Челночный бег. | 14.04 |  |
| 87 | Высокий старт. Бег с ускорением 30м.Челночный бег - на результат | 17.04 |  |
| 88 | Высокий старт. Бег – 30м – на результат | 20.04 |  |
| 89 | Низкий старт. Бег 60м. Круговая эстафета. | 21.04 |  |
| 90 | Низкий страт. Бег 60м – на результат | 24.04 |  |
| 91 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 27.04 |  |
| 92 | Прыжок в длину с места - на результат. Эстафеты. | 28.04 |  |
| 93 | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Подвижные игры. | 4.05 |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Подвижные игры. | 5.05 |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Подвижные игры. | 8.05 |  |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность с расстояния 4-5 м | 18.05 |  |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность с расстояния 4-5 м | 19.05 |  |
| 98 | Метание теннисного мяча на дальность с расстояния 4-5 м на результат | 22.05 |  |
| 99 | Метание набивного мяча. Подвижные игры. | 25.05 |  |
| 100 | Метание набивного мяча – на результат. Подвижные игры. | 26.05 |  |
| 101 | Эстафеты. Подвижные игры. | 29.05 |  |