

Составитель: учитель
физической культуры
Самусев Д.В..

Планируемые результаты

«Физическая культура» к концу 4-го года обучения

Личностными результатами освоения, учащимися 4 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- — излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

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. **История комплекса ГТО.**

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.

Содержание программы

Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч).Профилактика травматизма. Укрепление здоровья средствами закаливания.

Лёгкая атлетика (11 ч)

Беговая подготовка(7ч)

Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ.

Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. **К.р.** Бег на скорость (30м).

Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м).

Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета».

Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.

Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

К.р. Кросс (1 км)

Прыжковая подготовка (2ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Прыжок с высоты до 70см.

К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Броски большого, метания малого мяча (2ч)

Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча из разных и.п. с места.

Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч). Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Спортивные игры (5 ч)

Подвижные игры на основе футбола (3ч) Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу.

Ведение мяча с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.

Подвижные игры на основе баскетбола (2ч) Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.

Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч) Что такое физическая нагрузка.

Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур.

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Гимнастика с основами акробатики (14ч).

Акробатика (7ч)

Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.

Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.

К.р. Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев.

Снарядная гимнастика (4ч) Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.

Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по канату в три приема.

К.р. Подтягивания в висе.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.

Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.

К.р. Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика (3ч)

Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Лыжные гонки (16ч)

Передвижения на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.

Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.

Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.

Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой». Спуск с

пологих склонов. Подъём «лесенкой», торможение плугом. Подъём «ёлочкой», торможение упором. Передвижение на лыжах 2,5 км. Спуски с пологих склонов. **К.р.** Прохождение дистанции 1 км. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъемы и спуски с пологих склонов.

Подъём «ёлочкой». Торможение упором. Эстафеты. Торможение упором. Прохождение дистанции до 2,5 км.

К.р. Прохождение дистанции 2500 м без учёта времени.

Спортивные игры (9 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)

Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки.

Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (4ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.

Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5 м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.

Подвижные игры на основе гандбола (3ч)

Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения

Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Лёгкая атлетика (7ч)

Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)

К.р. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Прыжок в длину с разбега. **К.р.** Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча.

Беговая подготовка (4ч) Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30 м. Челночный бег 3х5 м 3х10 м. **К.р.** Бег (60 м). Челночный бег 3х10 м. Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости. **К.р.** Кросс (1 км)

Календарно- тематическое планирование

Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)	
Лёгкая атлетика (11 ч)	- Беговая подготовка (7ч) - Прыжковая подготовка (2ч) - Броски большого, метания малого мяча (2ч)
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)	
Спортивные игры (5 ч)	- Подвижные игры на основе футбола (3ч) - Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)	

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)	
Гимнастика с основами акробатики (14ч).	- Акробатика (7ч) - Снарядная гимнастика (4ч) - Прикладная гимнастика (3ч)
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)	
Лыжные гонки (16ч)	
Спортивные игры (9 ч)	- Подвижные игры на основе баскетбола (2ч) - Подвижные игры на основе волейбола (4ч) - Подвижные игры на основе гандбола(3ч)
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)	
Лёгкая атлетика (7ч)	- Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч) - Беговая подготовка (4ч)

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.