

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

Протокол № 1 от 29.08 2019 г.

Руководитель МО

Б.И. - / Кирьяков /

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета

Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова

№ 30.08 - од от 30.08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

4 класс

(указать класс)

Составитель(и): Куликова Ю.Н., Гришачков В.И.

(ФИО разработчика(ов) рабочей программы с указанием должности)

Тольятти
2019

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями) (далее ФГОС НОО);
- основной образовательной программы начального общего образования МБУ «Школа № 20»;
- программы: Лях В.И. учебно-методический комплекс «Школа России». Сборник рабочих программ. 1-4 классы, М., «Просвещение», 2014 г.

Учебник: Лях В.И.. «Физическая культура». М., «Просвещение» 2018г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

Согласно учебного плана МБУ «Школа № 20», на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4-м классе по программе отводится 2 часа в неделю (34 недели, 68 часов в год).

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого обучающегося. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей обучающегося.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний. Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с элементами акробатики. Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая физические возможности третьеклассника, в изучении учебного предмета «Физическая культура» используется только базовая часть.

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ II СТУПЕНЬ 3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)

№ № пп	Видыиспытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й уровень	серебря- ныйурове нь	золотойуров ень	Бронзовы й уровень	серебря- ныйуровен ь	золотойуров ень
1.	Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,3	5,9	5,6	6,8	6,3	5,9
	Бег 1000 м	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	2,60	3,00	3,40	2,20	2,60	3,00
		1,15	1,30	1,60	1,15	1,25	1,50
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	27	32	13	15	17
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	8	10	12	7	9	11
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	10	13	16	9	12	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рукпол	достать пальцами рукпол	достать ладонями пол	достать пальцами рукпол	достать пальцами рукпол	достатьладон ями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или	8,20	7,45	7,00	9,00	8,30	7,30
	Лыжные гонки 2 км	безучетавр емени	безучетавр емени	безучетавремен и	безучетавр емени	безучетавре мени	безучетавре мени

9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний в возрастной группе:	9	9	9	9	9	9
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	5	6	7	5	6	7

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,3	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	90 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140 – 160	185	120	140 – 155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			9	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			10	850	900 – 1050	1250	650	750 – 950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и более
			8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13,0
			10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2 – 3				
			8	1	2 – 3			4 – 8	
			9	1	3 – 4			6 – 10	
			10	1	3 – 4			7 – 11 8 – 13	

		На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10			2 и ниже 3 3 4		12 и выше 14 16 18
--	--	---	-------------------	--	--	-----------------------------	--	-----------------------------

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон». Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Бег на результат 30 м с высокого старта Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1
3	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
4	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы	1
5	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод» Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
6	Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Многоскоки. Игра «Невод». Закаливание организма.	1
7	Эстафеты с гимнастическими предметами. «Гонка мячей». Режим дня и личная гигиена.	1
8	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1
9	Обучение ловли мяча на месте и в движении, на месте и в движении. Игра по правилам пионербола Личная гигиена и режим дня.	1
10	Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Игра по правилам пионербола.	1
11	Обучение ловли мяча снизу, на месте и в движении. Игра по правилам пионербола Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	1
12	Подвижные игры «Гонка набивных мячей». Пионербол Приемы закаливания.	1
13	Эстафеты с обручем. Закрепление навыков в метании. Игра «Кто дальше бросит».	1
14	Игра «Метко в цель». Упражнения для формирования правильной осанки	1
15	Встречная эстафета. Пионербол.	1
16	Эстафеты с обручем. Игра «Кто быстрее»	1
17	Игра «Третий лишний» Пионербол.	1
18	Т/Безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Игра «Становись-разойдись».	1
19	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
20	Кувырок вперед в группировке. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Упражнения на формирование	1

	правильной осанки.	
21	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках переворот назад в стойку на коленях. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений	1
22	Закрепление. Кувырок вперед. Вис «согнув ноги». Развитие силовых качеств Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	1
23	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание.	1
24	Упражнения на равновесие. Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	1
25	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
26	Контрольное тестирование: отжимание. Подвижные игры.	1
27	Закрепление висов и упоров на гимнастической стенке. Игра «Удочка прыжковая». Определение формы осанки.	1
28	Упражнения на равновесие Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно».	1
29	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела.	1
30	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
31	Т/Безопасности на уроках на уроках лыж/подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
32	Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник».	1
33	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «По кругу».	1
34	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «По кругу»..	1
35	Закрепление. Попеременный двухшажный ход без палок. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
36	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Попади в ворота».	1
37	Закрепление. Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Попади в ворота».	1
38	Повороты переступанием в движении. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения	1
39	Спуски в высокой и низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» Характеристика основных физических качеств.	1
40	Торможение «Плугом» и упором. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Игра «На буксире»	1
41	Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Кто быстрее взойдёт на горку	1
42	Проведение игр эстафет с этапом 50 - 80м. «Быстрый лыжник»	1
43	Проведение соревнований на дистанции 500 м парами	1
44	Контрольный урок на дистанции 500м. Дать д/з подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в спорт зале. «Быстрый лыжник»	1
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
46	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
47	Обучение ловли мяча. Ведение мяча на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования правильной осанки.	1

48	Обучение броска одной и двумя руками. Игра «Мяч капитану». Мини - баскетбол Правила поведения на уроках физической культуры.	1
49	Ловля мяча на месте и в движении. Передачи в парах.	1
50	Ловля и передача мяча в движении. Мини - баскетбол.	1
51	Передачи в парах. Игра «Самый меткий» Определение уровня развития основных физических качеств.	1
52	Броски мяча одной или двумя руками	1
53	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей	1
54	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
55	Игра в баскетбол по упрощенным правилам..	1
56	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Десять передач	1
57	Игра «Точная передача»	1
58	Игра «Охотники и утки»	1
59	Игра «Вышибалы»	1
60	Игра «Мяч капитану»	1
61	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Соревнование	1
62	Ходьба и бег с изменением темпа. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
63	Челночный бег 3х10 м. Игра «У медведя в бору». Режим дня и личная гигиена.	1
64	Бег с эстафетной палочкой.	1
65	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
66	Прыжки в длину с разбега. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	1
67	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
68	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1

