




Муниципальная казенная общеобразовательная организация
«Староатлашская средняя школа»
Старокулаткинского района Ульяновской области

Рассмотрено на заседании МО Протокол № 1 от "26" августа 2019г.  /Р.А.Курмаева/	«Согласовано» руководитель МО зам.дир.по УВР "27" августа 2019 г.  /Г.Р.Юртаев/	«Утверждаю» Директор школы Приказ № 72 от "02" сентября 2019 г.  /Н.Л.Ямашева/
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета физическая культура Класс 4

Уровень образования: начальное общее

Учитель Калюшев Рамиль Тагирович, высшая квалификационная категория

Срок реализации программы 2019-2020 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-4 классы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение».

Учебник Физическая культура 1-4 классы: для общеобразовательных учреждений./ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.

Рабочую программу составил _____



Калюшев Р.Т.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) - II степени.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма,

происходящие под влиянием занятий физической культурой;

- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений,

направленные на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

- выполнять комплекс ГТО 2 ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24 часа) (ГТО)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа) (ГТО)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 часов) (ГТО)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры и легкая атлетика (34 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал.- садись». «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Тематическое планирование по физической культуре, 4 класс.

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей.	4
	Прыжки в длину , с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам».	3
	Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами.	3
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.	2
	Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей	2
	Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки».Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника).	2
	Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей.	2
	Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	2

Подвижные игры с элементами футбола.	Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча.	2
	Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м.	2
Подвижные игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».	2
Гимнастика.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика.	2
	Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».	2
	Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».	2
	Висы и упоры. Строевые упражнения.	2
	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	2
	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	2
	Опорный прыжок, лазание, равновесие.	2
	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	2
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	2
Подвижные игры элементами волейбола.	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми.	1
	Ловля мяча двумя руками.	1
	Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге.	1
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг.	1
	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	2
	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг.	2
	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный	2

	двухшажный ход.	
	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	2
	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.	2
	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки».	2
	Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	2
	Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.	2
	Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».	2
	Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.	2
Подвижные игры	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты с предметами.	2
Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате.	1
	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	2
	Броски в кольцо двумя руками от груди.	2
	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	2
Подвижные и спортивные игры.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	2
	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	2
	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	2
Лёгкая атлетика	Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью.	2
	Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.	2
	Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	2

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24 ч
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2.	История развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.	1
3.	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1
4.	Бег с высоким подниманием бедра.(Сдача норм ГТО наклон вперед из положения стоя) игра с мячом	1
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.упр.с мячом	1
6.	Челночный бег 3x10 м.(Сдача норм ГТО подтягивание, отжимание) игра "	1
7.	Положение — «низкий старт».	1
8.	Бег на 30 м на время.(Сдача норм ГТО бег на 60 м)	1
9.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
10.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
11.	Равномерный медленный бег до 800 м.	1
12.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
13.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1
14.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1
15.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
16.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
17.	Броски набивного мяча(1 кг) от груди на дальность.	1
18.	Броски набивного мяча(1 кг) из-за головы на дальность.	1
19.	Преодоление препятствий. (Норма сдачи ГТО бег на 1	1

	км)	
20.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
22.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
23.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
24.	Подвижные игры.	1
	Г гимнастика с основами акробатики	24ч
25.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
26.	Кувырок вперёд.	1
27.	Кувырок вперёд	1
28.	Перекаты в сторону.	1
29.	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1
30.	Лазание по канату в три приема	1
31.	Лазание по канату в три приема	1
32.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
33.	Лазание по гимнастическим скамейке и стенке.	1
34.	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)	1
35.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
36.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
37.	Запрыгивание на горку матов. Проект «О, спорт! Ты-мир!»»	1
38.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Сдача норматива ГТО	1
39.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
40.	Вис лёжа на низкой и высокой перекладинах.	1
41.	Подтягивание из виса лёжа на низкой и высокой перекладинах. Сдача норматива ГТО.	1
42.	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1
43.	Переползание по полу под натянутой скакалкой.	1
44.	Перелезание через горку матов.	1
45.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1
46.	Полоса препятствий.	1
47.	Подвижные игры.	1
48.	Подвижные игры.	1
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	20 ч
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
50.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
51.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
52.	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
53.	Спуск в основной стойке.	1

54.	Спуск в низкой стойке.	1
55.	Подъём в уклон скользящим шагом.	1
56.	Подъём «лесенкой».	1
57.	Подъём «лесенкой» в уклон.	1
58.	Равномерное передвижение.	1
59.	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.	1
60.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1
61.	Торможение падением.	1
62.	Равномерное передвижение до 800 м.	1
63.	Бег на лыжах на 1 км. Сдача норматива ГТО.	1
64.	Подвижная игра «Кто дальше?»	1
65.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
66.	Спуск через «воротца» без палок	1
67.	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
68.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1
	Подвижные игры и лёгкая атлетика	34ч
69.	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	1
70.	Ходьба на носках и пятках.	1
71.	Ходьба противоходом.	1
72.	Смыкание приставными шагами в шеренгах.	1
73.	Размыкание приставными шагами в шеренге.	1
74.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	1
75.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1
76.	Профилактика нарушений осанки.	1
77.	Прыжки через скакалку.	1
78.	Прыжки в высоту.	1
79.	Челночный бег 3 * 10 м.	1
80.	Спрыгивание с препятствий высотой 40 см.	1
81.	Прыжок в длину с разбега.	1
82.	Прыжок в длину с места. Зачёт.	1
83.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1
84.	Бег на 30м, 60 м.	1
85.	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива ГТО	1
86.	Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по подтягиванию на перекладине.	1
87.	Прыжки-многоскоки.	1
88.	Метание теннисного мяча на дальность.	1
89.	Бег на 1 км.	1
90.	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1

91.	Броски набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Зачёт.	1
92.	Бег на 30м, 60м. Сдача норматива ГТО.	1
93.	Метание мяча весом 150 г. Сдача норматива ГТО.	1
94.	Бег на 1 км.	1
95.	Преодоление препятствий.	1
96.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
97.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
98.	Совершенствование элементов спортивных игр.	1
99.	Подвижные игры и эстафеты.	1
100.	Подвижные игры и эстафеты.	1
101.	Подвижные игры и эстафеты.	1
102.	Подвижные игры и эстафеты.	1
103 105	Резерв	3

Фактическая

[illegible]