

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

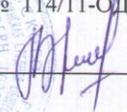
заместителем директора по УВР



Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД



Н.Ю.Вахрушева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

4 класса

на 2019 – 2020 учебный год.

Составитель рабочей программы учитель физической культуры: Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования по физической культуре:

- 1) формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются:

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются **в области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Содержание учебного предмета.

Подвижные игры (15 ч)

Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.

Гимнастика, акробатика (21ч)

Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла. Нормативы ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 3 мин.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин.), Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).

Лыжная подготовка(21ч)

Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах. Нормативы ГТО: Бег на лыжах на 2 км. (мин, с)

Легкая атлетика (22 ч)

Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта. Нормативы ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.), бег 30м, 60м, 1500м, 2000м, бег по пересечённой местности, Метание малого мяча с места на дальность.

Подвижные игры с элементами баскетбола (23ч)

Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

Тематическое планирование

№	Дата проведения урока	Тема урока
----------	------------------------------	-------------------

урока	План	Факт	
Раздел 1 Легкая атлетика (12 ч.)			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 11			
1			Ходьба и бег. Низкий старт.
2			Ходьба и бег. Высокий старт
3			Ходьба и бег
4			Ходьба и бег. Бег на результат 30 м.
5			Прыжок в длину с места.
6			Прыжок в длину с места.
7			Прыжок в длину с места.
8			Метание малого мяча с места на дальность.
9			Метание малого мяча с места на дальность.
10			Метание набивного мяча
11			Бег по пересеченной местности
12			Сдача контрольных нормативов ГТО
Раздел 2 Подвижные игра (15 ч.)			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 14			
13			ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
14			Подвижная игра "Быстро встать в строй"
15			Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
16			Передача и ловля мяча на месте в парах.
17			Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"
18			Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.
19			Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.
20			Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура.
21			Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"
22			Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
23			Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!"
24			Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину".
25			Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину
26			Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
27			Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 20			
28			Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.
29			Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.
30			Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.
31			Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.

32			Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
33			Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
34			Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
35			Поднимание туловища из положения лёжа на спине
36			Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.
37			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
38			ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
39			Кувырок вперёд из упора присев.
40			Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
41			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.
42			ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.
43			ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.
44			Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.
45			Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе на низкой перекладине.
46			Подвижная игра «Два мороза»
47			Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору"
48			Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"
Раздел 3 Лыжная подготовка (24ч.)			
- контрольные нормативы - 2			
- практических - 22			
49			Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
50			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
51			Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
52			Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
53			Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками
54			Попеременный двушажный ход без палок
55			Попеременный двушажный ход без палок.
56			Попеременный двушажный ход с палками
57			Попеременный двушажный ход с палками
58			Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
59			Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
60			Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
61			Спуски в высокой и низкой стойках
62			Спуски в высокой и низкой стойках
63			Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках.
64			Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
65			Подъёмы и спуски с небольших склонов.
66			Повороты переступанием вокруг носков.
67			Повороты переступанием вокруг носков
68			Подъём ступающим шагом.
69			Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом.
70			Бег на лыжах на 2 км.
71			Бег на лыжах на 2 км.

72			Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции на 2 км.
Раздел 4 Подвижные игры на материале Баскетбола (6 ч.)			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 5			
73			Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
74			Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
75			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
76			Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"
77			Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"
78			Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
Раздел 5 Легкая атлетика (6ч)			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 5			
79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
80			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
81			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
82			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
83			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
84			Сдача контрольных нормативов
Раздел 6 Подвижные игры - 9 (ч.)			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 8			
85			Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
86			Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
87			Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"
88			Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"
89			Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"
90			Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"
91			Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
92			Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"
93			Сдача контрольных нормативов
Раздел 7 Легкая атлетика - 9 (ч.)			
- контрольные нормативы -			
- практических - 9			
94			Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
95			Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30сек.
96			Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10
97			Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.

			Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
98			Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10.
99			Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
100			Бег на 500м. в умеренном темпе.
101			Бег 1000м. без учёта времени
102			ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков