

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Окунёво»

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиал
Уктузская СОШ
В.И. Солодовников
от 31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.П. Кукушкина
от 31.08.2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 4 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(Рабочая программа для 1-4 классов. УМК «Начальная школа 21 века».
Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров - М.: Вентана-
Граф, 2017.- 48с.

Физическая культура: Учебник для 4 класса
Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров
Москва: Вентана – Граф.

Рекомендовано Министерством образования и науки РФ)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель начальных классов
Светличных О.С.
педагогический стаж 11 лет.
высшая квалификационная категория

2020 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися 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 её 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;

— измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

— 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 физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

— о физической нагрузке и способах её 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 (см. табл.)

— Таблица

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание 50 м	Без учета времени любым способом					

— Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

2.Содержание учебного предмета.

1. Знания о физической культуре (3часа)

История физической культуры в России. Опорно – двигательная система и способы передвижения человека.

2.Организация здорового образа жизни (1 час)

Понятие о массаже, его функции.

3.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(1час)

Оценка состояния дыхательной системы. Измерение сердечного пульса.

4.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Физические упражнения для утренней гимнастики, для физкультминуток.

Комплексные упражнения для развития основных двигательных качеств.

5.Спортивно-оздоровительная деятельность(61 час)

6.Лёгкая атлетика (16часов)

Беговые упражнения .Беговые упражнения на короткие дистанции, на выносливость. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения в длину с места. Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча. Способы держания мяча. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега . Метание малого мяча в цель.

7.Гимнастика с основами акробатики (16часов)

Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в колонну, в шеренгу. Строевые упражнения и строевые приёмы. Перестроение. Передвижения в колонне с изменением скорости. Лазания по гимнастической стенке разными способами. Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.

8..Лыжная подготовка (13 часов)

Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход Подъём способом «лесенка» и «ёлочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке.

9.Подвижные и спортивные игры. (16часов)

Подвижные игры с включением бега. Подвижные игры с включением прыжков. Подвижные игры с включением метаний. Элементы баскетбола.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Темы	Содержание программы	Основные виды деятельности
1.	Знания физической культуре (3 часа) 1.История физической культуры в России. 2.Опорно - двигательная система человека. Способы передвижения человека. 3.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ОБЖ	История физической культуры в России. Опорно – двигательная система и способы передвижения человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей Виды травм. Понятие «разминка»	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России. Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
2	Организация здорового образа жизни (1 час) Понятие о массаже, его функции.	Понятие о массаже, его функции. Причины утомления.	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(1час) Оценка состояния дыхательной системы. Измерение сердечного пульса.	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа) 1.Физические упражнения для утренней гимнастики, для физкультурминуток. ОБЖ 2.Комплексные	Физические упражнения для утренней гимнастики, для физкультурминуток. Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики Выполнять физкультурминутки в домашних условиях Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс

	упражнения для развития основных двигательных качеств.	«Дровосек» Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	упражнений для развития основных двигательных качеств
Спортивно-оздоровительная деятельность(61 час)			
5	Лёгкая атлетика (16часов) 1.Беговые упражнения. ОБЖ 2-3.Беговые упражнения на короткие дистанции, на выносливость. 4-5.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением. 6-7.Прыжковые упражнения в длину с места. ОБЖ 8-9.Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание». ОБЖ 10-11. Метание малого мяча. Способы держания мяча. 12-13. 2 четверть (14 часов) Метание малого мяча на дальность с места и с разбега . ОБЖ 14-16.Метание малого мяча в цель.	Беговые упражнения .Беговые упражнения на короткие дистанции, на выносливость. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения в длину с места. Прыжковые упражнения в высоту способом « перешагивание». Метание малого мяча. Способы держания мяча. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега . Метание малого мяча в цель.	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
6	Гимнастика с основами акробатики (16часов) 1-3.Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в колонну, в шеренгу. ОБЖ 4-5.Строевые упражнения и строевые приёмы. Перестроение. 6-7.Передвижения в колонне с изменением скорости. ОБЖ 8-9.Лазания по гимнастической стенке разными способами. ОБЖ 10-11.3 четверть(19 часов) Лазание по канату. ОБЖ 12.Ползание по-пластунски. 13-14. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. ОБЖ 15-16.. Упражнения с гимнастической палкой. ОБЖ	Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в колонну, в шеренгу. Строевые упражнения и строевые приёмы. Перестроение. Передвижения в колонне с изменением скорости. Лазания по гимнастической стенке разными способами. Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
7	Лыжная подготов -ка (13 часов) 1.Экипировка лыжника. ОБЖ 2-3Попеременный двушажный ход 4-6.Подъём способом «лесенка» и «ёлочка» ОБЖ 7-9.Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. 10-13.Спуски в основной стойке. ОБЖ	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход Подъём способом «лесенка» и «ёлочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения

			поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
8.	Подвижные и спортивные игры. (18часов) 1-3.Подвижные игры с включением бега. ОБЖ 4-7.Подвижные игры с включением прыжков. ОБЖ 8-11.Подвижные игры с включением метаний. 12-18.Элементы баскетбола. О	Подвижные игры с включением бега. Подвижные игры с включением прыжков. Подвижные игры с включением метаний. Элементы баскетбола.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Наименование раздела Количество часов	Тема уроков	Кол – во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Знания о физической культуре	1 четверть – История физической культуры в России.	1	02.09	
	Опорно-двигательная система. Способы передвижения человека.	1	07.09	
	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ОБЖ	1	09.09	
	Понятие о массаже, его функции	1	14.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оценка состояния дыхательной системы. Измерение сердечного пульса.	1	16.09	
	Физические упражнения для утренней гимнастики, для физкультминуток.	1	21.09	
	Комплексные упражнения для развития основных двигательных качеств.	1	23.09	
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения.	1	29.09	
	Беговые упражнения на короткие дистанции, на выносливость.	1	05.10	
	Беговые упражнения на короткие дистанции, на выносливость.	1	07.10	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением	1	12.10	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением	1	14.10	
	Прыжковые упражнения в длину с места. ОБЖ	1	19.10	
	Прыжковые упражнения в длину с места.	1	21.10	
	Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание».	1	02.11	
		1	04.11	

	Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание»			
	Метание малого мяча. Способы держания мяча.	1	09.11	
	Метание малого мяча. Способы держания мяча.	1	11.11	
	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега .	1	16.11	
	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега .	1	18.11	
	Метание малого мяча в цель	1	23.11	
	Метание малого мяча в цель	1	25.11	
	Метание малого мяча в цель	1	30.11	
Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в колонну, в шеренгу.	1	02.12	
	Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в колонну, в шеренгу.	1	07.12	
	Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в колонну, в шеренгу.	1	09.12	
	Строевые упражнения и строевые приёмы. Перестроение.	1	14.12	
	Строевые упражнения и строевые приёмы. Перестроение.	1	16.12	
	Передвижения в колонне с изменением скорости.	1	21.12	
	Передвижения в колонне с изменением скорости.	1	23.12	
	Лазания по гимнастической стенке разными способами. ОБЖ	1	11.01	
	Лазания по гимнастической стенке разными способами.	1	13.01	
	Лазание по канату. ОБЖ	1	18.01	
Лыжная подготовка	Лазание по канату.	1	20.01	
	Ползание по-пластунски.	1	25.01	
	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. ОБЖ	1	27.01	
	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1	01.02	
	Упражнения с гимнастической палкой.	1	03.02	
	Упражнения с гимнастической палкой.	1	08.02	
	Экипировка лыжника. ОБЖ	1	10.02	
	Попеременный двушажный ход	1	15.02	
	Попеременный двушажный ход	1	17.02	
	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка»	1	22.02	
	Подъём способом «лесенка» и «ёлочка»	1	24.02	
Подъём способом «лесенка» и «ёлочка»	1	10.03		
	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу..	1	01.03	
	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу..	1	03.03	
	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу..	1	10.03	
	Спуски в основной стойке. ОБЖ	1	15.03	
	Спуски в основной стойке	1	17.03	
	Спуски в основной стойке	1	29.03	
	Спуски в основной стойке	1	30.03	

Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с включением бега. ОБЖ	1	05.04	
	Подвижные игры с включением бега.	1	07.04	
	Подвижные игры с включением бега.	1	12.04	
	Подвижные игры с включением прыжков.	1	14.04	
	Подвижные игры с включением прыжков.	1	19.04	
	Подвижные игры с включением прыжков.	1	21.04	
	Подвижные игры с включением прыжков.	1	26.04	
	Подвижные игры с включением метаний.	1	28.04	
	Подвижные игры с включением метаний.	1	03.05	
	Подвижные игры с включением метаний.	1	05.05	
	Подвижные игры с включением метаний.	1	10.05	
	Элементы баскетбола.	1	12.05	
	Элементы баскетбола.	1	17.05	
	Элементы баскетбола.	1	24.05	
	Элементы баскетбола.	1	26.05	
	Элементы баскетбола.	1	31.05	

Всего за год: 68 часов

4. Тематическое планирование(игровая физ-ра) с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Наименование раздела Количество часов	Тема уроков	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
«Подвижные игры народов России»	1 четверть – Вводный урок	1	04.09	
	Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка».	1	11.09	
	Русские народные игры: «Челночок»«Пустое место».	1	18.09	
	Русские народные игры «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом».	1	25.09	
	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки».	1	02.10	
	Русская народная игра: «Берегись!»	1	09.10	
	Русская народная игра: «Филин и пташки».	1	16.10	
	Русская народная игра: «Лошадки».	1	23.10	
	Русская народная игра: «Палочка–выручалочка».	1	06.11	
	Русская народная игра: «Перебрасы-вание мяча».	1	13.11	
	Русская народная игра: «Зевака».	1	20.11	
	Русская народная игра: «Мячик кверху».	1	27.11	
	Русская народная игра: «Охотник».	1	04.12	

	Русская народная игра: «Сойки».	1	11.12	
	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга».	1	18.12	
	Русская народная игра: «Мяч в лунке».	1	25.12	
	Русская народная игра: «Самые ловкие».	1	15.01	
	Русская народная игра: «Воробушки икот».	1	22.01	
	Русская народная игра: «Мешочек».	1	29.01	
	Русская народная игра: «Петушиный бой».	1	05.02	
	Русская народная игра: «Салка на одной ноге».	1	12.02	
	Русская народная игра: «Здравствуй, сосед».	1	19.02	
	Русская народная игра: «Купи бычка».	1	26.02	
	Русская народная игра: «Попрыгунчики».	1	05.03	
	Русская народная игра: «Переселение лягушек».	1	12.03	
	Русская народная игра «Краски». Башкирская народная игра «Стрелок».	1	19.03	
	Русская народная игра «Колечко» Бурятская народная игра «Волк и ягнята»..	1	02.04	
	Русская народная игра «Летит – не летит». Дагестанская народная игра «Слепой медведь».	1	09.04	
	Русская народная игра «Телефон». Кабардино-Балкарская народная игра «Журавли-журавли».	1	16.04	
	Русская народная игра «Мережка». Калмыцкая народная игра «Прятки».	1	23.04	
	Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!» Игры народов Коми «Ловля оленей».	1	30.04	
	Русская народная игра «Кривой петух». Татарская народная игра «Продаем горшки»	1	14.05	
	Русская народная игра «Жмурки на местах». Якутская народная игра «Один лишний».	1	21.05	
	Праздник разученных игр Итого 4 четверть	1	28.05	

Итого: 34 часа