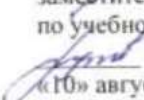
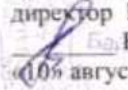


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области

Рассмотрено
на заседании
методического совета
школы
«10» августа 2020 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 В.В. Буторина
«10» августа 2020 г.

«Утверждаю»
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»
 Е.Д. Кугаевская
«10» августа 2020 г.
Приказ № 392 от «10» августа 2020 г.



**Рабочая программа
начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для 4 класса**

Составил: Арканова Галина Ивановна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2020 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания

моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Предметные результаты

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

1) рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;

2) применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);

- 3) давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательных координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- 4) выполнять правильно изученные:
- 5) строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- 6) общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- 7) разновидности бега;
- 8) разновидности прыжков, подтягиваний, лазаний и перелазаний, способов метания;
- 9) акробатические упражнения и связки;
- 10) игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- 11) технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- 12) уметь правильно:
- 13) распределять свои силы при ходьбе на лыжах;
- 14) сравнивать результаты тестов для оценки уровня физической подготовленности, стремиться повысить свой уровень подготовленности, добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- 15) регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- 16) использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- 17) приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Основы знаний: Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни.

Нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Строевые упражнения

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели).

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); "мост" из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье: ходьба по скамье приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед. Висы и упоры, гимнастические комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде. Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 x 5 м, 3 x 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин). Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение "плугом" и "упором"; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. "стоя", "сидя", "лежа на спине", "лежа на животе"; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча. Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений. Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое - мальчики; точность движений рук - девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в

движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек. Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами - мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног - девочки). "Челночный" бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2 - 3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки. Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической скамье (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднимание ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в "мост" с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4 - 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 2 км.

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

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции.	1
		2.	Тестирование бега на 30 - 60 метров с высокого старта.	1
		3.	Техника челночного бега, тестирование челночного бега 3×10 м.	1
		4.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
		5.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
		6.	Прыжок в длину с разбега.	1
		7.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
		8.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
		9.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
		10.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
		11.	Тестирование по прыжкам в высоту.	1
				Всего: 11
2	Подвижные игры	12.	ТБ на уроках подвижных игр. Игры: "Кот и мыши", "Салки".	1
		13.	Подвижная игра: "Кот и мыши", равномерный бег до 6 минут.	1
		14.	Ловля и броски малого мяча в парах на месте и в движении.	1
		15.	Игры: "Осада огорода", "Охотники и утки"	1

		16.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
		17.	Подвижные игры: "Перестрелка", "пионербол".	1
		18.	Игры: "Белочка - защитница", "точно в цель".	1
				Всего: 7
3	Гимнастика	19.	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок назад. Перекаты.	1
		20.	Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения в равновесии.	1
		21.	ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку	1
		22.	Освоение акробатической комбинации: Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост.	1
		23.	Строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по три и по два.	1
		24.	Лазанье по гимнастической скамье и стенке. Лазанье по канату в два приема.	1
		25.	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
		26.	Тестирование ГТО: подтягивание на низкой перекладине, поднятие туловища за 1 минуту.	1
		27.	Опорный прыжок через коня.	1
		28.	Гимнастические комбинации из разученных элементов.	1
				Всего 10
«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО»				В процессе урока
4	Знание о физической культуре	29.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Первая помощь при травмах.	1
		30.	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
		31.	Мозг и нервная система.	1
		32.	Взаимосвязь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Методы контроля и самоконтроля.	1
				Всего 4
5	Подвижные и	33.	Инструктаж по технике безопасности.	1

	спортивные игры		Подвижные игры на материале баскетбола. Стойка баскетболиста. Игра «Овладей мячом».	
		34.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
		35.	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
		36.	Игра в мини-баскетбол.	1
				Всего 4
6	Лыжная подготовка	37.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевания лыж.	1
		38.	Техника скользящего и ступающего шага с палками и без палок.	1
		39.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
		40.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
		41.	Повороты на лыжах переступанием в движении.	1
		42.	Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок.	1
		43.	Торможение «плугом» и «упором».	1
		44.	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
		45.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
		46.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
		47.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
		48.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
		49.	Игры «Снайпер», «Пройди в ворота».	1
		50.	Повторение разученных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1
				Всего: 14
«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО».				В процессе урока
7	Подвижные и спортивные игры.	51.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале волейбола. Броски волейбольного мяча из различных исходных положений. Стойка волейболиста.	1
		52.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении.	1
		53.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
		54.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол».	1

				Всего: 4
8	Знание физической культуре	55.	Современные олимпийские игры.	1
		56.	История развития физической культуры в России. Достижения отечественных олимпийцев.	1
				Всего:2
9	Легкая атлетика	57.	ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменениями длины и частоты шагов с преодолением препятствий	1
		58.	Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий.	1
		59.	Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта.	1
		60.	Прыжок в длину с места.	1
		61.	Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование метания малого мяча на точность.	1
		62.	Метание набивного мяча. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
		63.	Бег на 1000 м на результат. ГТО: тестовые упражнения	1
				Всего: 7
<p>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО»</p>				В процессе урока
10	Подвижные и спортивные игры.	64.	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Подвижная игра «Пионербол».	1
		65.	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
		66.	Подвижные игры «Знамя за знамя», «Марш с закрытыми глазами».	1
		67.	Спортивная игра «Футбол».	2
				Всего:5
				Всего за год 68

