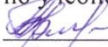



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»  
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
школы  
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
 Л.В. Бронникова  
«30» мая 2019 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «Байкаловская СОШ»  
Е.Д. Кугаевская  
«31» мая 2019 г.  
Приказ № 356 от «31» мая 2019 г.



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

**2019 год**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

**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 (нестандартных) 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 деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

1) формирование первоначальных представлений 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).

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

### **Раздел 6. Комплексы ГТО**

На уроках вводятся комплексы ГТО. Подготовка, история Всероссийского комплекса ГТО, проведение теоретических занятий, сдача норм ГТО, совершенствование физических качеств.

В школе существует несколько ступеней для сдачи норм ГТО.

1 ступень – для учащихся 1 и 2 класса

2 ступень – для детей 3 и 4 классов.

Обучающиеся проходят следующие испытания: прыжки в длину с места; бег на 30, 60 метров, в зависимости от возрастной категории; метание мяча на дальность; сгибание туловища вниз с прямыми ногами; кросс 600, 1500 метров, в соответствии с возрастом учеников; подтягивание туловища на высокой и низкой перекладине; лыжный бег 1000, 2000 метров, в соответствии с возрастным критерием.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:  
испытания (тесты) на развитие быстроты;  
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;  
испытания (тесты) на определение развития выносливости;  
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;  
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;  
испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:  
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;  
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

## **Раздел «Знания о физической культуре»**

### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкоатлетические упражнения (10 ч)	Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
2		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. (скоростные возможности). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
3		Физическая культура народов разных стран. Бег на результат 30, 60 (учет). Круговая эстафета. (скоростные возможности). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4		История физической культуры в России. Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. (скоростно – силовые возможности)	1
5		Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам». (скоростно – силовые возможности). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6		Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Прыжок в длину (учет). Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. (скоростно – силовые возможности). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7		Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель». (скоростно – силовые возможности). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
8		Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Пустое место». (выносливость) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
9		Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи». (выносливость) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
10		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). (выносливость). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
11	Подвижные игры с элементами	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1

	спортивных игр (17 ч)		
12		Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13		Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14		Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15		Ловля и передача мяча на месте и в движении, в тройках. Игра «Подвижная цель»..	1
16		Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу». (скоростно – силовые возможности)	1
17		Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки». (скоростно – силовые возможности)	1
18		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19		Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы». (скоростно – силовые возможности)	1
20		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21		Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
23		Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». (скоростно – силовые возможности)	1
24		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25		Подтягивания. Игра с ведением мяча. (сила) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
26		Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27		Игра «Игра «Быстро и точно».	1
28	Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30		Лазанье по канату в три приема.	1
31		Кувырок назад, кувырок вперед.	1
32		Перелезание через препятствия.	1
33		Лазанье по канату в три приема.	1
34		Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1
35		Висы на гимнастической стенке. (сила) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

36		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37		Лазанье по канату в три приема - учет	1
38		Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (сила) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
39		Мост с помощью и самостоятельно.	1
40		Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1
41		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42		Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. (скоростно – силовые возможности)	1
43		Упражнения на разновысоких брусьях.	1
44		Акробатическая комбинация – учет.	1
45		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
46		Мост с помощью и самостоятельно.	1
47		Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) - Учет.	1
48		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
49	Лыжная подготовка (30 ч)	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
50		Подъёмы и спуски, торможение «плугом». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
51		Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
52		Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1
53		Одновременный одношажный ход. Игра «Веер». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
54		Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
55		Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
56		Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1
57		Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1
58		Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
59		Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
60		Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
61		Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1
62		Торможение «плугом». Игра «Веер»	1
63		Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км. (прикладные навыки). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1



64		Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	1
65		Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1
66		Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1
67		Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1
68		Попеременный двухшажный ход - учет. Дистанция до 2,5 км. (прикладные навыки) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
69		Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км. (прикладные навыки)	1
70		Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. (прикладные навыки) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
71		Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км. (прикладные навыки)	1
72		Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км. (прикладные навыки)	1
73		Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1
74		Игра «Накаты», «Быстрый лыжник»	1
75		Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1
76		Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км. (прикладные навыки)	1
77		Игра «Накаты», «Быстрый лыжник»	1
78		Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 ч)	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1
80		Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
81		Ведение мяча с изменением направления.	1
82		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
83		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1
84		Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85		Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1
86		Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1
87		Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
88		Бросок снизу по баскетбольному кольцу. (скоростно – силовые возможности)	1
89		Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
90		Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1
91		Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
92	Легкоатлетич еские	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1

	упражнения (11 ч)		
93		Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место». (скоростные возможности) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
94		Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. (учет)(скоростные возможности) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
95		Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1
96		Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место». (скоростные возможности) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
97		Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты. (скоростные возможности) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
98		Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
99		Метание мяча. Игра «Метко в цель».	1
100		Бег 1500 м без учета времени. (выносливость) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
101		Подтягивание, наклон туловища вперед -учет. Игра «Конники-спортсмены». (сила) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
102		Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	1