

**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.



**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, брусья, 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

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем	Кол-во часов
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 скорость. 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 ловец».	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 сосок 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 ловец»	1
88		Бросок снизу по баскетбольному кольцу. (скоростно – силовые возможности)	1
89		Ведение в беге. Игра «Мяч ловец»	1
90		Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1
91		Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
92	Легкоатлетические	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 вперёд -учет. Игра «Конники-спортсмены». (сила) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
102		Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	1