

Ростовская область Красносулинский район село Киселево

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**



«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ № 47 от «31» августа 2020 г.

(Сергеева Л. Г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель Донцова Лариса Викторовна
(Ф.И.О.)

Класс 4

Количество часов в неделю 3

Общее количество часов по плану 102

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре в рамках ФГОС, авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Учебник Физическая культура 1-4 класс . Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Издательство Москва Просвещение, 2017г.

2020-2021 учебный год

Раздел 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Планируемые результаты

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

По разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

По разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

По разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек и мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 500 м, передавать эстафетную палочку.

По разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Раздел 2. Содержание учебного предмета физическая культура.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту с места и разбега; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту-

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В течение года
Прыжки	3
Легкая атлетика	43
Акробатика	22
Подвижные игры	22
Общее количество часов	102

График выполнения контрольных тестов.

№	Вид контроля	Дата	
1	Бег 30 м.	11.09	7.05
2	Прыжки в длину с места.	18.09	16.04
3	Прыжки через скакалку.	14.09	14.05
4	Метание мяча.	25.09	5.05
5	Челночный бег.	7.09	11.05
6	Подтягивание.	27.11	12.03
7	Подъем туловища из положения лежа на спине.	11.12	23.04
8	Приседания.	23.10	16.04
9	Пистолет с опорой на одну руку.	20.11	24.04
10	Сгибание и разгибание рук.	18.12	20.05
11	Прыжки в высоту(способ перешагивания)	21.09	21.04
12	Многоскоки.	21.10	14.05
13	Бег 1000м. (без учета времени).	9.09	12.05

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ п-п	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ходьба и бег.	1	2.09	
2	Ходьба и бег.	1	4.09	
3	Ходьба и бег. Челночный бег (зачет).	1	7.09	
4	Ходьба и бег. Бег 30 метров (зачет).	1	9.09	
5	Ходьба и бег. Бег 1000 метров (зачет).	1	11.09	
6	Прыжки через скакалку (зачет).	1	14.09	
7	Прыжки в длину (зачет).	1	16.09	
8	Прыжки в высоту (зачет).	1	18.09	
9	Метание мяча.	1	21.09	
10	Метание мяча.	1	23.09	
11	Метание мяча (зачет).	1	25.09	
12	Бег по пересеченной местности.	1	28.09	
13	Бег по пересеченной местности.	1	30.09	
14	Бег по пересеченной местности.	1	2.10	
15	Бег по пересеченной местности.	1	5.10	
16	Бег по пересеченной местности.	1	7.10	
17	Бег по пересеченной местности.	1	9.10	
18	Бег по пересеченной местности.	1	12.10	
19	Бег по пересеченной местности.	1	14.10	
20	Бег по пересеченной местности.	1	16.10	
21	Бег по пересеченной местности.	1	19.10	
22	Приседания (зачет). Бег по пересеченной местности.	1	21.10	
23	Бег по пересеченной местности.	1	23.10	
24	Бег по пересеченной местности.	1	26.10	
25	Бег по пересеченной местности	1	28.10	
26	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	30.10	
27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	9.11	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	11.11	
29	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	13.11	
30	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	16.11	
31	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	18.11	
32	Висы. Пистолеты (зачет).	1	20.11	
33	Висы.	1	23.11	
34	Висы.	1	25.11	
35	Висы.	1	27.11	

36	Висы. Подтягивание (зачет).	1	30.11	
37	Висы.	1	2.12	
38	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	4.12	
39	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	7.12	
40	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	9.12	
41	Подъем туловища (зачет). Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	11.12	
42	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	14.12	
43	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	16.12	
44	Подвижные игры.	1	18.12	
45	Сгибание и разгибание рук (зачет). Подвижные игры.	1	21.12	
46	Подвижные игры.	1	23.12	
47	Подвижные игры.	1	25.12	
48	Подвижные игры.	1	28.12	
49	Подвижные игры.	1	11.01	
50	Подвижные игры.	1	13.01	
51	Подвижные игры.	1	15.01	
52	Подвижные игры.	1	18.01	
53	Подвижные игры.	1	20.01	
54	Подвижные игры.	1	22.01	
55	Подвижные игры.	1	25.01	
56	Подвижные игры.	1	27.01	
57	Подвижные игры.	1	29.01	
58	Подвижные игры.	1	1.02	
59	Подвижные игры.	1	3.02	
60	Подвижные игры.	1	5.02	
61	Подвижные игры.	1	8.02	
62	Бег по пересеченной местности.	1	10.02	
63	Бег по пересеченной местности.	1	12.02	
64	Бег по пересеченной местности.	1	15.02	
65	Бег по пересеченной местности.	1	17.02	
66	Бег по пересеченной местности.	1	19.02	
67	Бег по пересеченной местности.	1	22.02	
68	Бег по пересеченной местности.	1	24.02	
69	Бег по пересеченной местности.	1	26.02	
70	Бег по пересеченной местности.	1	1.03	
71	Бег по пересеченной местности.	1	3.03	
72	Висы.	1	5.03	
73	Висы.	1	10.03	
74	Висы.	1	12.03	
75	Висы.	1	15.03	
76	Висы. Подтягивание (зачет).	1	17.03	
77	Висы.	1	19.03	
78	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	31.03	

79	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	2.04	
80	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	5.04	
81	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	7.04	
82	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	9.04	
83	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	12.04	
84	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	14.04	
85	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	16.04	
86	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	19.04	
87	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	21.04	
88	Прыжки в длину (зачет). Подвижные игры.	1	23.04	
89	Приседания (зачет). Подвижные игры.	1	26.04	
90	Подъем туловища (зачет). Подвижные игры.	1	28.04	
91	Прыжки в высоту (зачет). Подвижные игры.	1	30.04	
92	Пистолеты (зачет). Подвижные игры.	1	5.05	
93	Метание мяча.	1	7.05	
94	Метание мяча.	1	12.05	
95	Метание мяча (зачет).	1	14.05	
96	Бег и ходьба. Челночный бег (зачет).	1	17.05	
97	Бег и ходьба. Бег 30 метров (зачет).	1	19.05	
98	Бег и ходьба. Бег 1000метров(зачет).	1	21.05	
99	Бег и ходьба. Многоскоки (зачет).	1	24.05	
100	Бег и ходьба. Прыжки через скакалку (зачет).	1	26.05	
101	Сгибание и разгибание рук (зачет). Бег и ходьба	1	28.05	
102	Бег и ходьба.	1	31.05	

«Согласовано»
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Киселевская СОШ
от 31 августа 2020 г

Финагеева Финагеева М.Н.
(подпись руководителя МС) (Ф.И.О.)

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ Киселевская СОШ
Карпова - Л.Б.Карпова

31 августа 2020 года
(число) (месяц)