Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения учителей физической культуры
Руководитель ШМО *Ворошилов П.А.* _____
Протокол № 1 от «29» 08 2019 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
Фокина О.Н. _____
«30» 08 2019 года

Утверждаю
Директор
МБОУ Новоселовской СОШ № 5
Целитан С.В. _____
Приказ № 287 от «30» 08 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

4 а,б,в классы

Учитель: *Непомнящий Виктор Евгеньевич*

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (М.: Просвещение, 2011);
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Планируемые результаты учебного курса

Требования к уровню подготовки обучающихся (предметные результаты)

4 класс

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 влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее 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. 4).

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 с высокого старта, с	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

Метапредметные результаты к концу четвертого класса:

Личностные
-Положительно относиться к школе, выполнять правила поведения обучающихся.
-Ориентироваться на образец хорошего ученика.
-Делать осознанный выбор поручений в классе
-Задаваться вопросом: “Какое значение и какой смысл имеет для меня учение?” – и уметь на него отвечать.
-Учиться с опорой на внешние мотивы (социального признания, поощрения) и внутренние мотивы (учебно-познавательные).
-*Учиться с опорой на учебно-познавательные мотивы*.
-Проявлять познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
-Принимать и ориентироваться на предложения и оценки учителей, товарищей, родителей и других людей
-Адекватно оценивать свои возможности
-В совместных играх и учебе терпимо относиться к детям других национальностей и вероисповедания
-Сопоставлять поступки (свои и окружающих людей) с моральными нормами и стремиться их выполнять.
-Различать формы поведения, допустимые на уроке, перемене, на улице, в других общественных местах.
-Договариваться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.
-*Следовать в поведении моральным нормам и этическим требованиям.*
-Регулировать свое эмоциональное состояние.
-Корректировать свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести.
-*Понимать чувства других людей, оказывать помощь*
-Соблюдать правила личной гигиены. Сопоставлять свой образ жизни с нормами и ценностями здорового образа жизни.
-*Придерживаться здорового образа жизни*

Регулятивные УУД
-Организовывать рабочее место
-Соблюдать режим учебной работы
-Переносить навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную (выявлять правила действия ребенка в игре, создавать правила действия на учебных занятиях, рефлектировать выполнение этих действий)
-Совместно с учителем разрабатывать алгоритм действия с новым учебным материалом
-*Самостоятельно следовать выделенным учителем ориентирам действия в новом учебном материале*
-Различать способ и результат учебного действия

-Принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению
-Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
-Следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения задачи
-Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, сравнивая способ действия и его результат с эталоном, требованиями конкретной задачи.
-*Описывать возможный результат и способ его достижения*
-Корректировать действие по ходу его выполнения.
-*Использовать предложения учителя и оценки для создания нового, более совершенного результата*
-Формулировать познавательную цель.
-В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще им не известно.
-Адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности.

Познавательные УУД
-Осуществлять поиск необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий
-Осуществлять наблюдение объекта в соответствии с заданными целями и способами.
-*Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий*
-Использовать общий прием решения задачи по необходимости.
-*Устанавливать аспект анализа (точку зрения, с которой определяются или будут определяться существенные признаки изучаемого объекта)*
-Анализировать объекты: осуществлять наблюдение в соответствии с заданными целями анализа, описывать компоненты объекта, выделять его существенные и несущественные признаки
-Осуществлять синтез (составлять целое из частей).
-Фиксировать проблему (устанавливать несоответствие между желаемым и действительным) и её причины
-*Формулировать гипотезу по решению проблемы, создавать необходимые способы*
-*Осуществлять перенос знаний, умений в новую ситуацию для решения проблем*

Коммуникативные УУД
Продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)
-Осуществлять учебное сотрудничество с учителем и сверстниками на основе заданных правил взаимодействия.

Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия
-Оценивать действия партнера на основе заданных критериев.
-*Контролировать и корректировать действия партнера на основе совместно определенных критериев*
-Задавать партнеру вопросы по содержанию осваиваемой темы и контролирует его ответы.
-*Задавать партнеру вопросы по способу выполнения действия*
-Задавать собеседнику вопросы на понимание его действий и выяснение необходимых сведений от партнера по деятельности, строить понятные для партнера высказывания с учетом того, что партнер знает и понимает
-Допускать возможность существования у собеседников различных точек зрения, выделять их основания (отличающиеся от собственных) для оценки одного и того же предмета, сопоставлять основания этих точек зрения, *уважительно относиться к их мнению, даже если не согласен с ним*
-Допускать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
-Ориентироваться на позицию партнера в общении и деятельности
-Формулировать собственное мнение и позицию.
-*Обосновывать и отстаивать собственную точку зрения*
-Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в т. ч. в ситуации столкновения интересов.
-Продуктивно содействовать разрешению конфликтов
-Составлять план совместной учебной работы.
-*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь*

4 класс (68ч)

1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.
Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)

Беговая подготовка (10ч)

Равномерный медленный бег 3мин.
Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*
Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
Бег с заданным темпом и скоростью.
Бег на скорость в заданном коридоре.
Бег на скорость *(30 м), (60 м).*
Старты из различных и.п.
Встречная эстафета.
Круговая эстафета.
Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.
Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка (5ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.
Прыжок в длину с места.
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
Многоскоки.
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Тройной прыжок с места.
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (5ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
Бросок мяча в горизонтальную цель.
Бросок мяча на дальность. Игра
Бросок набивного мяча.
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (10ч)

Лыжные гонки (10ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)

Подвижные игры (3ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
Игра в мини-баскетбол
Тактические действия в защите и нападении.
Эстафеты с ведением и передачами мяча.
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (4 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача в стену.
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (4ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Челночный бег.
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)

Акробатика (5ч)

Перекаты в группировке.
Кувырок вперед
2-3 кувырка вперед слитно.
Стойка на лопатках.
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
Мост из положения лежа
Кувырок назад.
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (5ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
Подтягивания в висе.
Лазание по канату в три приема.
Перелезание через препятствие.
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
Комбинация на бревне.
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Прикладная гимнастика (5ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
Переноска партнёра в парах.
Прыжки группами на длинной скакалке.
Перелезание через гимнастического коня.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Тематическое планирование

4класс (68)

1 четверть 17

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	Корректировка
1	Основы знаний по физической культуре.Техника безопасности на уроке.	1		
2	Основы знаний по физической культуре.Техника безопасности на уроке.	1		

3	Прыжки в длину с места (техника выполнения прыжка)Бег 30м.	1		
4	Медленный бег по пересеченной местности 1мин. Формирование осанки	1		
5	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.	1		
6	Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений.	1		
7	Различные виды бега. Бег с различного старта.	1		
8	Различные виды бега. Бег с различного старта.	1		
9	Прыжки на месте. Развитие силы рук.	1		
10	Метание малого мяча из разного положения, разноименными способами	1		
11	Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки.	1		
12	Формирование навыков выполнения прыжков.	1		
13	Совершенствование навыков построения и перестроения.	1		
14	Совершенствование навыков прыжков и метания.	1		
15	Подбрасывание и ловля мяча(на месте в движении)	1		
16	Ведение мяча правой левой рукой. В ходьбе, беге.	1		

17	Передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1			

2 четверть 16

№п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			по плану	корректировка
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок в группировке	1		
19	Кувырок вперед . Игра «передал садись»	1		

20	Ходьба по бревну, повороты на 90*,180*. Висы на перекладине.	1		
21	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Висы, упоры.			
22	Висы, упоры, соскок прогнувшись. Стойка на лопатках	1		
23	Акробатическая комбинация. Разбег, наскок на гимнастический мостик.	1		
24	Приседы, повороты на бревне. Соскок прогнувшись. Волк и	1		
	семеро козлят.			
25	Акробатическая комбинация. Виды соскоков. Перестрелка.	1		
26	Наскок на козла в упор присев, соскок прогнувшись. Равновесие на бревне.	1		
27	Кувырок назад. Висы, упоры, соскок прогнувшись, махом вперед.	1		
28	Мост из положения лежа. Наскок на козла в упор присев, соскок прогнувшись. « Воробьи_вороны.»	1		

29	Акробатическая комбинация. Комбинация на бревне. Эстафеты.	1		
30	Преодоление препятствий приставнымишагами, перепрыгиванием.	1		
31 32 33	Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий. Подведение итогов полугодия. Эстафеты	1 1 1		

3четверть 20

№	Тема	Кол час.	Дата	
			по плану	корректировка
34	Техника безопасности на уроках спортивных игр и лыжной подготовки. Значение занятий Ф.К. на свежем воздухе.	1		
35	Броски и ловля мяча. «Послушный мяч».	1		

36	Передачи мяча от груди, ударами об пол. Ведение на месте.	1		
37	Передачи мяча. Ведение в движении вокруг стоек.	1		
38	Передачи мяча в движении. Гонка мячей.	1		
39	ОРУ с мячами. Штрафные броски мяча в корзину.	1		
40	Ведение мяча и передачи в парах. Салки с мячом.	1		
41	Встречные эстафеты с передачами и ведением мяча.	1		
42	Повторить одевание лыж. Ступающий шаг	1		
43	Ступающий шаг	1		
44	Повторить одевание лыж. Ступающий шаг.	1		
45	Скользящий шаг. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1		
46	Скользящий шаг без палок, 1000м. со средней скоростью.	1		
47	Подъем и спуск в средней стойке с палками.1000м в среднем темпе.	1		
48	Подъем ступающим шагом, торможение плугом, повороты переступанием на маленькой скорости.	1		

49	Подъем лесенкой и спуск ,торможение плугом.	1		
50	Игра «Пройди в ворота», 1,5км. в среднем темпе.	1		
51	Скользящий шаг с палками.2км.в медленном темпе.	1		
52	Игра « Пройди в ворота»	1		
53	. Подведение итогов четверти . Эстафеты			

4 четверть 16

№	Тема	Количество часов	Дата	
			по плану	корректировка
54	Правила безопасности на уроках л/атлетики. Перестроения.	1		
55	Прыжки в высоту согнув	1		
	ноги. «Охотники и утки.»			
56	Разбег в 3 шага в прыжках в высоту. Игра-эстафета с обручами.	1		
57	Прыжки в высоту, определение толчковой ноги.	1		
58	Положение тела при высоком старте. Прыжок в высоту с 3-5ти шагов.	1		

59	Упражнения с набивными мячами. Техника высокого старта.	1		
60	ОРУ со скакалкой. Стартовый разбег с пробежками до 10м.	1		
61	Медленный бег до2мин. «Охотники и утки с двумя мячами»	1		
62	Прыжки через скакалку 30р. без ошибок. «перестрелка»	1		
63	Медленный бег 3мин. 3х10м.-У.	1		
64	Медленный бег 3м., многоскоки. Салки «Колдунчики».	1		
65	**Промежуточная аттестация**	1		
66	Бег в чередовании с ходьбой 3мин. 30м.	1		
67	Встречная эстафета с этапом 20м. 30м.на время.	1		
68	Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1		