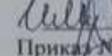


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мазанская школа»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Школьная, 5А, с. Мазанка, Симферопольский район, Республика Крым, 97530, тел. (0652) 34-  
72-36, e-mail mazanka\_school@mail.ru ОГРН 1159102007130

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол № 4  
«23» 08 2019г.  
руководитель МО:  
 Волкова Н. А.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по УВР  
 М.В. Акуратова  
«30» 08 2019г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МБОУ «Мазанская школа»  
 И. Ю. Мусинова  
Приказ № 33 от «02» 09 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура»  
ФГОС НОО  
Для 4 классов

Разработал  
учитель начальных классов  
Патель Зера Усмановна

с. Мазанка 2019г.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса общеобразовательного учебного учреждения разработана в соответствии

с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (с изменениями);

с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

с авторской программой по предмету «Физическая культура»;

с учебным планом МБОУ «Мазанская школа» на 2019/2020 учебный год;

с Положением о порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов.

Для реализации программного содержания используются УМК «Школа России»:

1.В. И. Лях. Физкультура 1- 4 класс.

.2.В. И. Лях. Методические рекомендации. 4 класс.

Программа предусматривает изучения предмета в количестве 102 часа в год- 34 недели (3 часа в неделю)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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 её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета :**

##### **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, 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.

Основные требования к умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

#### **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- 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, профилактики травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

#### *Теоретические сведения*

Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

#### *Общеспортивная подготовка*

Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

#### **Легкая атлетика (23 ч. (11ч.+12ч.))**

#### *Теоретические сведения*

Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.

#### *Специальная физическая подготовка*

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.

#### *Бег*

Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.

#### *Прыжки*

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание».

### *Метание*

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в коридор 10м. с разбега; подвижные игры с элементами метания.

Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **Кроссовая подготовка (21 ч. (11ч.+10ч.))**

Равномерный бег, бег по пересеченной местности. Упражнения на выносливость.

Игры: «Салки на марше», «Заяц без логова», «День и ночь», «Караси и щука», «На буксире», «Охотники и зайцы», «Паровозики», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенёчки».

### **Гимнастика (13ч.)**

Кувырок вперед, назад перекатом стояка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку.

#### *Висы и упоры*

Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе.

#### *Лазание*

По канату в 3 приема; перелезание через препятствие.

#### *Опорный прыжок*

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук

#### *Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей*

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг.

Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Игры: «Что изменилось?», «Точный поворот», «Быстро по местам», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веребочка под ногами».

### **Подвижные игры 1, Подвижные игры 2 (13ч+11ч)**

«Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Волк во рву», «Верёвочка под ногами», «Прыжки по полосам», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня», «Парашютисты».

### **Подвижные игры 3 (21 ч.)**

#### *Футбол*

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры: «Точная передача», «Завладей мячом», «Точно в цель».

#### *Баскетбол*

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам (мини-баскетбол); подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Завладей мячом», «Мяч ловцу», «Салки с мячом».

#### *Волейбол*

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; подвижные игры: «Перебежка», «Снайперы», «Охотники и утки».

#### *Домашние задания (самостоятельные занятия)*

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

### Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов		Количество контроль- ных работ
		Авторская	Рабочая	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	11	11	1
3	Кроссовая подготовка	15	11	
4	Гимнастика	17	13	
5	Подвижные игры 1	18	13	
6	Подвижные игры 2	24	11	
7	Легкая атлетика	10	12	1
8	Кроссовая подготовка	7	10	
9	Подвижные игры 3	-	21	
	<b>Итого</b>	102	102	2

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
<b>1 четверть Легкая атлетика (11 часов)</b>			

1	02.09		Виды ходьбы. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.
2	03.09		Разновидности ходьбы и бега.
3	04.09		Разновидности ходьбы и бега.
4	09.09		Бег на скорость 30, 60 м.
5	10.09		Бег на скорость 30, 60 м.
6	11.09		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.
7	16.09		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.
8	17.09		Прыжок в длину способом согнув ноги.
9	18.09		Метание теннисного мяча на дальность
10	23.09		Метание теннисного мяча на дальность
11	24.09		Метание теннисного мяча на дальность. <b>Контрольная работа № 1</b>
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>			
12	25.09		Равномерный бег 5 мин.
13	30.09		Равномерный бег 6 минут
14	01.10		Равномерный бег 6 минут
15	02.10		Равномерный бег 7 мин
16	07.10		Равномерный бег 7 мин
17	08.10		Равномерный бег 8 мин
18	09.10		Равномерный бег 8 мин
19	14.10		Равномерный бег 9 мин
20	15.10		Равномерный бег 9 мин
21	16.10		Равномерный бег 10 мин
22	21.10		Кросс 1 км по пересеченной местности.
<b>Гимнастика (13часов)</b>			
23	22.10		Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.
24	23.10		Техника акробатических упражнений.
25	28.10		Техника акробатических упражнений.
26	29.10		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
27	30.10		Развитие координационных способностей.
28	06.11		Висы и упоры. Строевые упражнения.
29	11.11		Висы и упоры. Строевые упражнения.
30	12.11		Висы и упоры (оценка техники).
31	13.11		Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат).
32	18.11		Прыжки через скакалку
33	19.11		Прыжки через скакалку
34	20.11		Прыжки через скакалку
35	25.11		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.
<b>Подвижные игры1 (13ч)</b>			
36	26.11		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».

37	27.11		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»
38	02.12		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».
39	03.12		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»
40	04.12		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».
41	09.12		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».
42	10.12		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
43	11.12		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».
44	16.12		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».
45	17.12		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
46	18.12		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
47	23.12		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».
48	24.12		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
<b>Подвижные игры2 (11 ч)</b>			
49	25.12		Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».
50	13.01		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».
51	14.01		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».
52	15.01		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».
53	20.01		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»
54	21.01		Игры: «Пустое место», «Невод».
55	22..01		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».
56	27.01		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».
57	28.01		Игры: «По местам», «Перестрелка».
58	29.01		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
59	03.02		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».
<b>Подвижные игры 3 (21 ч)</b>			
60	04.02		Передача двумя руками от груди.
61	05.02		Передача двумя руками от груди.
62	10.02		Передача мяча сверху из-за головы
63	11.02		Передача мяча сверху из-за головы
64	12.02		Ловля и передача мяча
65	17.02		Ловля и передача мяча
66	18.02		Ведение мяча.
67	19.02		Ведение мяча.
68	25.02		Ведение мяча.
69	26.02		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
70	02.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
71	03.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
72	04.03		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».
73	10.03		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».
74	11.03		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».
75	16.03		Игра «Перестрелка». Эстафета.
76	17.03		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».

77	23.03		Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».
78	24.03		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»
79	25.03		Мини-баскетбол.
80	30.03		Мини-баскетбол.
<b>Кроссовая подготовка (10ч)</b>			
81	31.03		Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ
82	01.04		Бег по пересеченной местности
83	06.04		Равномерный бег 6 мин.
84	07.04		Равномерный бег 7 мин.
85	08.04		Равномерный бег 8 мин.
86	13.04		Равномерный бег 9 мин.
87	14.04		Равномерный бег 9 мин.
88	15.04		Равномерный бег 10 мин.
89	20.04		Равномерный бег 10 мин.
90	21.04		Кросс 1 км
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>			
91	22.04		Виды ходьбы и бега.
92	27.04		Спринтерский бег.
93	28.04		Спринтерский бег
94	29.04		Бег на результат 30, 60 м
95	05.05		Техника прыжков
96	06.05		Техника прыжков
97	12.05		Прыжок в длину с места.
98	13.05		Метание мяча на дальность
99	13.05		Метание мяча на дальность
100	18.05		Ходьба и бег. Контрольная работа № 2
101	19.05		Подвижные игры
102	20.05		Обобщающий урок физкультуры.

