

**Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
(утверждена приказом от 30.08.2019 №507-о)**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 4 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2019 – 2020 учебный год, с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И.Лях. Издание: Москва, Просвещение 2014г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2016 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
физическая культура**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры.
- формирование основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики; различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки

**Регулятивные**

### **Учащиеся научатся:**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- *понимать цель выполняемых действий;*
- *адекватно оценивать правильность выполнения задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;*
- *использовать национальные игры во время прогулок.*

### **Познавательные**

#### **Учащиеся научатся:**

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- различать понятия «физическая культура» и физические упражнения;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *характеризовать основные физические качества;*
- *группировать народные игры по национальной принадлежности;*
- *устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.*

### **Коммуникативные**

#### **Учащиеся научатся:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*
- *рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;*
- *договариваться и приходить к общему решению.*

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- *Подготовится к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **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.*

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

К окончанию 4 класса учащиеся должны демонстрировать:

	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	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

## Содержание учебного предмета физическая культура.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Легкая атлетика (29 ч).**

*Беговые упражнения;* с высоким подниманием бедра, прыжки 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; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метания:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры (21 час).**

*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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материалах лыжной подготовки:* эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материалах спортивных игр.*

Баскетбол: специальное передвижение без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола.

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

### **Гимнастика с основами акробатике (22 часа).**

*Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы и перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

**Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями 10 (ч).** Продолжить ознакомление национальных игр и состязаний народов севера (ханты, манси).

**Лыжные гонки (20 часов).**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
4 класс 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			4А	4Б	4В
<b>I.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>			
1.	Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			
2-3	Бег и развитие выносливости.	2			
4-5	Равномерный бег 5 мин.	2			
6-7	Челночный бег 3х10 м.	2			
8-9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» Круговая эстафета (Расстояние 5 -15м)	2			
10-11	Техника прыжка в длину с места	2			
12-14	Метание малого мяча на дальность	3			
15-16	Броски набивного мяча от груди на дальность.	2			
<b>II.</b>	<b>Подвижные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>			
17	Инструктаж по охране труда раздел: Измерение показателей развития физических качеств.	1			
18-20	Учебная игра «передал – садись» Обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками;	3			
21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	1			
22	Обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с эстафетной палочкой)	1			
23-24	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча в движении по прямой.	2			
25-26	Учебная игра баскетбол	2			
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>22</b>			
27	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики.	1			
28-29	Перекаты в сторону.	2			
30-31	Кувырок вперёд.	2			
32-33	Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногами.	2			
34-35	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2			
36-37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	2			
38-40	Запрыгивание на горку матов.	3			
41-42	Вис лёжа на низкой перекладине.	2			
43-45	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	3			
46-48	Полоса препятствий.	3			
<b>IV.</b>	<b>Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.</b>	<b>10</b>			
49-50	Болотная женщина.	2			
51	Борьба оленей.	1			
52	Бег по кочкам.	1			
53	Борьба ногами лежа на спине.	1			

54-55	Догонялки	2			
56-57	Медведь и ягодники.	2			
58	Состязание в силе рук.	1			
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>			
59	Т.Б на уроках по лыжной подготовке.	1			
60	Значение и основные правила закаливания.	1			
61-62	Попеременный 2-шажный ход с палками.	3			
63-64	Передвижение скользящим шагом.	2			
65-66	Спуск в основной стойке.	2			
67-68	Одношажный ход	2			
69-70	Подъём в уклон скользящим шагом.	2			
71-72	Подъём «Лесенкой».	2			
73-74	Торможение падением.	2			
75-77	Передвижение на лыжах 700м., 800м., 1000м	3			
<b>VI.</b>	<b>Подвижные игры. Волейбол</b>	<b>11</b>			
78	Т.Б. на уроках подвижных игр	1			
79-80	Играй, играй, мяч не теряй.	2			
81-82	Мяч над головой	2			
83-84	Прими подачу	2			
85-86	Попади в обруч.	2			
87-88	Гонка мячей. Охотники и утки.	2			
<b>VII.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>			
89	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1			
90-92	Прыжок в высоту с разбега.	3			
93-94	Бег на 30, 60 метров на результат	2			
95-96	Метание мяча на дальность.	2			
97-98	Кроссовая подготовка бег до 8 минут	2			
99 102	Контрольная сдача нормативов Эстафеты	3			
	<b>Итого учебных часов в год</b>	<b>102</b>			