

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия
Степановича Чекмасова с.Большое Микушкино муниципального района
Исаклинский Самарской области**

Рассмотрена	Проверена	Утверждена
методическим	заместителем директора по	приказом директора школы
объединением _____	УВР _____	№ _____ от « _____ » _____ 2019 г.
Протокол № _____	« _____ » _____ 2019 г.	
от « _____ » _____ 2019 г.	Заместитель директора по	Директор школы
Председатель МО	УВР _____	_____ Хураськина С.Т.
_____	_____	

**Рабочая программа по физической культуре
для 4 класса
на 2019-2020 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (4 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г (*в ред. от 31.12.2015*).
2. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (*в ред. от 28.10.2015*).
3. Рабочей программой «Физическая культура. 1-4 класс» Лях В.И., 2014 год.
4. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденной приказом директора школы №101/16 ОД от 31 августа 2015 г.

Программа ориентирована на работу по УМК:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений М. : Просвещение, 2015 г
2. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации к учебникам для 1–4 классов общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2015 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, который совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы на занятия физической культуры в 3 классе начальной школы отводится 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты :

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учётом требований её 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Легкая атлетика (ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

2. Подвижные игры (ч)

На материале раздела «Гимнастика»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

3. Гимнастика (ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

4. Лыжная подготовка (ч)

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

5. Элементы спортивных игр (ч)

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

6. Вводный урок и тестирование (ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры. Проведение тестирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Учащиеся должны знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы массажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Учащиеся должны уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями. Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать достаточный уровень физического развития.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Уровень физической подготовленности 4 класс

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

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Примечание В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ

№ п/п	Раздел программы	Тема	Форма	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика (14 ч.)	Лёгкая атлетика. Техника высокого старта		1
2.		Лёгкая атлетика. Бег на 30 метров.		1
3.		Кроссовая подготовка.		1
4.		Техника высокого старта.		1
5.		Бег на 100 м, 200 м.		1
6.		Кросс на 800 м.		1
7.		Прыжок в длину с места.		1
8		Метание малого мяча.		1
9		Метание мяча в цель.		1
10		Бег на 60 м с высокого старта.		1
11		Многоскоки. ОРУ типа зарядки.		1
12		Общая физическая подготовка с большим мячом.		1
13		Преодоление полосы из 5 препятствий.		1

14		Спортивная игра мини-футбол.		1
15	Гимнастика (27 часов)	Лазание по канату.		1
16		Разучивание упражнений на бревне.		1
17		Совершенствование упражнений на бревне.		1
18		Разучивание кувырка вперёд.		1
19		Упражнение "Мост" из положения лежа.		1
20		Кувырок вперед с перекатом назад.		1
21		Лазание по канату. Совершенствование.		2
22		Кувырок вперед с перекатом назад		1
23		Два кувырка вперед. Совершенствование.		2
24		Лазание по канату		2
25		Стойка на лопатках.		1
26		Упражнение с гимнастической скакалкой.		1
27		Повторение строевых упражнений.		1
28		Перестроение в 2 шеренги и обратно.		1
29		Лазание по канату.		1
30		Перелезание и ползание.		1

31		Упражнения с набивным мячом.		1
32		Акробатика "Мостик".		1
33		Акробатика. Стойка на лопатках.		1
34		Лазание по гимнастической стенке.		1
35		Упражнения на гимнастических снарядах.		2
36		Упражнения с большим мячом.		1
37		Упражнения на бревне.		1
38		Упражнения со скакалкой.		1
39		Упражнения на бревне		1
40		Лазание по гимнастической стенке		1
41		ОРУ с большим мячом.		1
42		Упражнения на гимнастической стенке.		2
43		Упражнения на бревне..		1
44	Лыжная подготовка (20 часов)	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.		1
45		Подъем наискось.		2
46		Прохождение дистанции до 1 км.		2

47		Бесшажный ход. Закрепление.		2
48		Катание с горы. Спуск в низкой стойке.		2
49		Спуск и подъем в гору.		1
50		Лыжная подготовка.		1
51		Скользкий шаг.		1
52		Подъем наискось.		1
53		Прохождение дистанции.		1
54		Одновременный ход. Прохождение дистанции.		1
55		Бесшажный ход. Прохождение дистанции.		1
56		Скользкий шаг. Закрепление.		1
57		Прохождение дистанции 1 км.		2
58		Спуск с горы.		1
59		Одновременный одношажный ход.		1
60		Прохождение дистанции 1,5 км.		2
61		Спуск и подъем в гору.		2
62		Одновременный ход.		2
63		Прохождение дистанции 1 километр.		3

64	Легкая атлетика (23 часа)	Легкая атлетика. Бег по времени до 1 минуты.		1
65		Бег 30 м с высокого старта.		1
66		Бег 30 м с низкого старта.		1
67		Прыжок в длину с места		1
68		Прыжок в высоту.		1
69		Совершенствование прыжка в высоту.		1
70		Кроссовая подготовка.		2
71		Лёгкая атлетика.		1
72		Бег на время до 3 минут.		1
73		Бег на 30 м, 60 м.		1
74		Метание малого мяча.		1
75		Метание мяча на дальность.		1
76		Бег на 100 м.		1
77		Бег на 200 м.		1
78		Кросс на 300 м.		1
79		Кросс на 1500 м.		1
80		Бег на 800 м.		1

81				1
		Прыжок в длину.		
82				1
		Бег на короткие дистанции.		
83				1
		Бег с высокого старта.		
84				1
		Метание мяча.		
85				1
		Прыжок в длину с разбега.		
86				1
		Прыжок в длину с места.		
			Итого	102