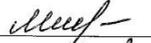


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на заседании ШМО  
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалева/  
Протокол № 3  
от «27» мая 2019 года

Согласовано:  
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/  
«28» мая 2019 г.



/А.Б. Комарова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
физической культуре  
4 «А», «Б» класса  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: учитель Самусев Дмитрий Валерьевич.

с. Омутинское, 2019

## **Планируемые результаты освоения предмета физической культуры в 4 классе.**

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

### **Метапредметными 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 её 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.

**Предметными результатами:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности 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;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование

Легкая атлетика	16
Спортивные игры	14
Лыжные гонки	23
Спортивные игры	13
Легкая атлетика	15

### Содержание программы

#### **Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)**

Профилактика травматизма. Укрепление здоровья средствами закаливания.

**Лёгкая атлетика (15 ч)** Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ. Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м). Равномерный медленный бег 5 мин. «Круговая эстафета». Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70 см. Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча из разных и.п. с места.

#### **Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)**

**Спортивные игры (11 ч)** Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу. Ведение мяча с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

#### **Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)**

**Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)** **Гимнастика с основами акробатики (21ч).** Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.

Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.

Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Повороты, подскоки со сменой ног,

соскок с опорой на бревно высотой до 1м. Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

**Лыжные гонки (23ч)** Передвижения на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°. Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках. Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой». Спуск с пологих склонов. Подъем «лесенкой», торможение плугом. Подъем «ёлочкой», торможение упором. Передвижение на лыжах 2,5 км. Спуски с пологих склонов.

**Спортивные игры (13 ч)** Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером. Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.

**Лёгкая атлетика (15ч)** Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча.

### Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока
<i><b>Знания о физической культуре. Физическая культура</b></i>	
1	Профилактика травматизма. <i>Укрепление здоровья средствами закаливания.</i>
<i><b>Лёгкая атлетика (15 ч)</b></i>	
<i><b>Беговая подготовка</b></i>	
2-3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ.
4	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. <b>К.р.</b> Бег на скорость (30м).
5-6	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м).
7	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета».
8	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.
9-10	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
11	<b>К.р.</b> Кросс (1 км)
<i><b>Прыжковая подготовка</b></i>	
12	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см.
13	<b>К.р.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).
<i><b>Броски большого, метания малого мяча</b></i>	
14	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча из разных и.п. с места.
15	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п.
<i><b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры</b></i>	
16	Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i>
<i><b>Спортивные игры (11ч)</b></i>	
<i><b>Подвижные игры на основе футбола</b></i>	
17	Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу.

18-19	Ведение мяча с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.
20-21	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.
<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>	
22-23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.
24-25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.
<b><i>Знания о физической культуре. Физические упражнения</i></b>	
26	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
<b><i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия</i></b>	
27	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур. <i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</i>
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (21ч).</i></b>	
<b><i>Акробатика</i></b>	
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.
29-30	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
31-32	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.
33-34	Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.
35-36	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.
37	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.
38	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев.
<b><i>Снарядная гимнастика</i></b>	
39-40	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по канату в три приема.
41	<b>К.р.</b> Подтягивания в висе. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.
42	Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Повороты, подскоки

	со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.
43	<b>К.р.</b> Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
<b><i>Прикладная гимнастика</i></b>	
44	Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.
45	Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
46	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
<b><i>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения</i></b>	
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр. <i>Спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</i>
<b><i>Лыжные гонки (23ч)</i></b>	
48-49	Передвижения на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход.
50-52	Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.
53-54	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.
55-56	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.
57-59	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.
60-61	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.
62	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.
63	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».
64	Спуск с пологих склонов. Подъём «лесенкой», торможение плугом.
65	Подъём «ёлочкой», торможение упором.
66	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.
67	<b>К.р.</b> Прохождение дистанции 1 км.
68	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъемы и спуски с пологих склонов.
69	Подъем «ёлочкой». Торможение упором. Эстафеты.

70	Торможение упором. Прохождение дистанции до 2,5км.
71	<b>К.р.</b> Прохождение дистанции 2500 м без учёта времени.
<b><i>Спортивные игры (13 ч)</i></b>	
<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></b>	
72-73	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки.
74-75	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
<b><i>Подвижные игры на основе волейбола</i></b>	
76	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.
77-78	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками.
79-80	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку.
81	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Двухсторонняя игра.
<b><i>Подвижные игры на основе гандбола</i></b>	
82	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».
83	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения
85	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.
<b><i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i></b>	
86	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
<b><i>Лёгкая атлетика (15ч)</i></b>	
<b><i>Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча</i></b>	
87-89	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.

90	Прыжок в длину с разбега. <b>К.р.</b> Метание мяча на дальность.
91-92	Прыжок в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча.
<b><i>Беговая подготовка</i></b>	
93-94	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м,
95	<b>К.р.</b> Бег ( 60 м). Челночный бег 3х 10м.
96-98	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости
99-102	<b>К.р.</b> Кросс (1 км)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
- Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
- Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
- Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
- Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
- Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
- Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.