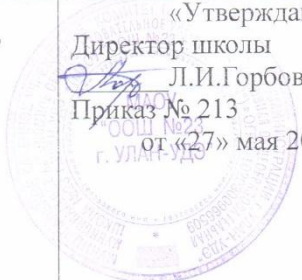


Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 23»

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>С/</i> Е.А.Хлызова <i>24 мая</i> 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР <i>Т.К. Байковой</i> <i>«24» 05</i> 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <i>Л.И.Горбова</i> Приказ № 213 от «27» мая 2019 г.</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
4 класс**

на 2019/2020 учебный год

Составитель: учитель начальных классов

Алексеева Лилия Хамагановна

Улан – Удэ  
2019 г.

## Пояснительная записка.

<b>Цели и задачи:</b>	<p>Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева (Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов. Автор: А.П. Матвеев.М., Просвещение 2011 г.), учебного плана образовательного учреждения.</p> <p><b>Целью</b> физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных <b>задач</b>, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</li><li>• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;</li><li>• развитие двигательных способностей;</li><li>• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li><li>• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li><li>• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.</li></ul>
<b>Роль и место учебного предмета :</b>	<p>Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.</p> <p>В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li><li>– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li><li>– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в</li></ul>

процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

	<p>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</p> <p>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>																																																																																			
<p><b>Количество часов, отводимых на изучение данного курса:</b></p>	<p>Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.</p>																																																																																			
<p><b>Формы контроля знаний и умений обучающихся и их количество:</b></p>	<p align="center"><u>ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ</u></p> <p align="center"><b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:</b> проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.</p> <table border="1" data-bbox="464 943 1481 1955"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2">Нормативы</th> <th colspan="3">2 класс</th> <th colspan="3">3 класс</th> <th colspan="3">4 класс</th> </tr> <tr> <th>"5"</th> <th>"4"</th> <th>«3"</th> <th>«5"</th> <th>"4"</th> <th>"3"</th> <th>"5"</th> <th>"4"</th> <th>"3"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Бег 30 м (сек.)</td> <td></td> <td><b>6,0</b></td> <td><b>6,6</b></td> <td><b>7,1</b></td> <td><b>5,7</b></td> <td><b>6,2</b></td> <td><b>6,8</b></td> <td><b>5,4</b></td> <td><b>6,0</b></td> <td><b>6,6</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>3</b></td> <td><b>6,9</b></td> <td><b>7,4</b></td> <td><b>5,8</b></td> <td><b>6,3</b></td> <td><b>7,0</b></td> <td><b>5,5</b></td> <td><b>6,2</b></td> <td><b>6,8</b></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Челночный бег 3x10 м (сек.)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><b>9,0</b></td> <td><b>9,6</b></td> <td><b>10,5</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><b>9,5</b></td> <td><b>10,2</b></td> <td><b>10,8</b></td> </tr> </tbody> </table>	Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	Бег 30 м (сек.)		<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>		<b>3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)																					Челночный бег 3x10 м (сек.)								<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>								<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>
Нормативы				2 класс			3 класс			4 класс																																																																										
		"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"																																																																										
Бег 30 м (сек.)		<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>																																																																										
		<b>3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>																																																																										
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)																																																																																				
Челночный бег 3x10 м (сек.)								<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>																																																																										
								<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>																																																																										

Прыжок в длину с места (см)	150	130	110	160	140	125	165	155	45
	140	125	110	150	130	120	155	145	35
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	80	75	70	85	80	75	90	85	0
	70	65	60	75	70	65	80	75	0
Прыжок и через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60	90	80	0
	80	70	60	90	80	70	100	90	0
Отжимания (кол-во раз)	10	8		13	10	7	16	14	2
		6		10			14	11	8
Подтягивания (кол-во раз)									
Метание т/м (м)	15	12	10	18	15	12	21	18	5
	12	10	8	15	12	10	18	15	2
Подъем	23	21	19	25	23	21	28	25	

0	туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)									<b>3</b>
		28	26	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>8</b>
1	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>0</b>
		38	36	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>8</b>

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Учебно-методиче**

1. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 20

ские материалы, использованные при составлении и реализации программы:	2.А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 4 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.
Национально-региональный компонент:	Изучение бурятских народных игр-10ч
Технология обучения, механизм формирования ключевых компетенций обучающихся:	<p><b>. Образовательные технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-здоровьесберегающие,</li> <li>- проблемная,</li> <li>- личноcтно-ориентированные,</li> <li>- игровые.</li> </ul>

## Содержание учебного курса.

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

### Физическое совершенствование

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.



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

*Акробатические комбинации.* Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд 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 вперёд.

*Опорный прыжок* через гимнастического козла.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перевороты, перемахи.

*Гимнастические комбинации.* Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

#### Лёгкая атлетика

*Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту.

#### Лыжные гонки.

*Передвижение на лыжах:* одновременный одношажный ход.

#### Плавание.

*Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.*

#### Подвижные и спортивные игры.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

*Подвижные игры разных народов.*

#### Общеразвивающие физические упражнения

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.

*На материале лыжных гонок:* развитие выносливости.

### **Календарно- тематическое планирование.**

№ п/п	Тема урока	Дата
		проведения
1.	Строевые упражнения	
2.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	
3.	Перекаты, кувырок вперед	
4.	Тестирование челночного бега 3x10м с высокого старта	
5.	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии	
6.	Кувырок вперед	
7.	Правила и особенности спортивной игры в футбол	
8.	Тестирование метания мешочка на дальность	

9.	Усложненные кувырки вперед	
10.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	
11.	Командные действия в спортивной игре футбол	
12.	Игровые упражнения с кувырками	
13.	Спортивная игра в футбол	
14.	Тестирование прыжка в длину с места	
15.	Кувырок назад	
16.	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	
17.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
18.	Кувырок назад	
19.	Тестирование подтягивания в висе и отжимания	
20.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	
21.	Акробатические элементы	
22.	Тестирование вися и проверка волевых качеств	
23.	Подвижная игра пионербол	
24.	Акробатические элементы	
25.	Поддачи и передачи мяча в парах	
26.	Подвижные игры с элементами волейбола	
27.	Лазанье по гимнастической стенке	
28.	Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры	
29.	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика	
30.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	
31.	Оказание первой помощи при мелких травмах	
32.	Акробатические соединения	
33.	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	
34.	Акробатические соединения и правила их составления	
35.	Акробатические соединения	
36.	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке	
37.	Подтягивания на высокой перекладине	
38.	Висы и подтягивания на высокой перекладине	
39.	Лазанье по канату в три приема	
40.	Лазанье по гимнастической стенке	
41.	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка	
42.	Лазанье по канату в два приема	
43.	Техника опорного прыжка	
44.	Опорный прыжок с трех шагов	
45.	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	
46.	Опорный прыжок с разбега	

47.	Техника выполнения опорного прыжка	
48.	Опорный прыжок	
49.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	
50.	Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	
51.	Кувырки вперед и назад	
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	
53.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	
54.	Вращение обруча	
55.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	
56.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	
57.	Лазанье по канату в три приема	
58.	Подъемы и спуски на лыжах с палками	
59.	Техника торможения и поворотов на лыжах	
60.	Лазанье по канату в два приема	
61.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	
62.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
63.	Упражнения со скакалками	
64.	Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками	
65.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	
66.	Прыжки в скакалку	
67.	Техника плавания стилем кроль	
68.	Ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.	
69.	Прыжки в скакалку в тройках	
70.	Упражнения с обручами	
71.	Знакомство со стилем плавания брасс	
72.	Искусство владения обручем	
73.	Прыжки через длинную скакалку в тройках	
74.	Искусство владения скакалками	
75.	Стойка на голове	
76.	Ознакомление со способами оказания первой помощи на воде	
77.	Стойка на руках	
78.		
79.	Вращение обруча	
80.	Стойка на голове и руках	
81.		
82.	Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками	
83.	Правила игры в волейбол	
84.	Повторение акробатических упражнений	
85.	Подвижная игра «Пионербол»	
86.	Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками	
87.	Упражнения на уравнивание предметов	
88.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
89.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега	
90.	Упражнения на уравнивание предметов	
91.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега	
92.	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол	
93.	Круговая тренировка	

94.	Спортивная игра баскетбол	
95.	Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков	
96.	Круговая тренировка	
97.	Тестирование беговых упражнений	
98.	Командная подвижная игра «Хвостики»	
99.	Круговая тренировка	
100.	Бег на 1000 метров	
101.	Подвижные игры	
102.	Круговая тренировка	
103.	Правила и особенности спортивной игры гандбол	
104.	Что такое пас. Значение паса для спортивных игр	

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана МАОУ «ООШ №23» на 2018-2019 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобрнауки РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры
7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец ГОРБОВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА

Действителен с 26.03.2021 по 26.03.2022