

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Побединская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании ШМО « ____ » _____ 2019 г. Протокол № _____	« ____ » _____ 2019 г. Зам. директора по УВР: _____ /А.Б. Яковлева/	« ____ » _____ 2019 г. Директор: _____ /Н.В. Малатова/ Приказ № _____ от « ____ » _____ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
в 4 «А» классе
на 2019 – 2020 учебный год**

Учитель: Радуга Н.А.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся узнают:

1. Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
2. О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
3. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
4. Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
5. О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
6. О физических качествах и общих правилах их тестирования;
7. Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
8. О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся научатся:

1. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
2. Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
3. Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
4. Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Учащиеся приобретут двигательные умения, навыки и способности:

1. В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5

- препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360° ; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.
2. В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
 3. В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180° , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
 4. В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".
 5. В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0

Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

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).

Способы 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 занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

1. Базовая часть:

- а) Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы,
 - социально-психологические основы,
 - приёмы закаливания,
 - способы саморегуляции,
 - способы самоконтроля.
- б) Легкоатлетические упражнения:
 - бег,
 - прыжки,

- метания.
- с) Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения,
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
 - упражнения в лазанье и равновесии.
 - простейшие акробатические упражнения.
 - упражнения на гимнастических снарядах.
- д) Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе.
 - чередование ходьбы с бегом.
 - упражнения на развитие выносливости.
 - Подвижные игры с элементами баскетбола
 - система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

- а) подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов).

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение данной темы

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1-2	Ходьба и бег	2
3	Ходьба и бег	1
4	Ходьба и бег	1
5	Прыжки	1
6	Прыжки	1
7-8	Метание мяча	2
Кроссовая подготовка		
9	Бег по пересечённой местности	1
10	Бег по пересечённой местности	1
11	Бег по пересечённой местности	1
12	Бег по пересечённой местности	1

13	Бег по пересечённой местности	1
14	Бег по пересечённой местности	1
15	Бег по пересечённой местности	1
16	Бег по пересечённой местности	1
Гимнастика		
17	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
18 - 19	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2
20	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
21	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
22	Висы	1
23	Висы	2
24		
25 - 26	Висы	2
27- 28	Опорный прыжок, лазание по канату	2
29		
30	Опорный прыжок, лазание по канату	1
31	Опорный прыжок, лазание по канату	1
32	Опорный прыжок, лазание по канату	1
Подвижные игры на основе баскетбола		
33	Подвижные игры на основе баскетбола	1
34	Подвижные игры на основе баскетбола	1
35 - 36	Подвижные игры на основе баскетбола	2
37 - 38	Подвижные игры на основе баскетбола	2
39 - 40	Подвижные игры на основе баскетбола	2
41 - 42	Подвижные игры на основе баскетбола	2
43 - 44	Подвижные игры на основе баскетбола	2
45 - 46	Подвижные игры на основе баскетбола	2

47	Подвижные игры на основе баскетбола	1
48 - 49	Подвижные игры на основе баскетбола	2
50 - 51	Подвижные игры на основе баскетбола	2
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1
53	Подвижные игры на основе баскетбола	1
Кроссовая подготовка		
54	Бег по пересечённой местности	1
55	Бег по пересечённой местности	1
56	Бег по пересечённой местности	1
57	Бег по пересечённой местности	1
58	Бег по пересечённой местности	1
59 - 60	Бег по пересечённой местности	2
61	Бег по пересечённой местности	1
Легкая атлетика		
62	Бег и ходьба	1
63	Бег и ходьба	1
64	Бег и ходьба	1
65	Прыжки	1
66	Прыжки	1
67	Метание мяча	1
68	Метание мяча	1