**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «30» августа 2019 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 4 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

**Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович**

**2019 - 2020 учебный год**

1. **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» (1-4 класс) на 2019-2020 учебный год, учебника Физическая культура. Учеб. Для 1-4 кл. общеобразоват.Учреждений.М.:«Просвещение» 2014., положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 4 класса направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

1. **Планируемые результаты освоения предмета**

Учащиеся **должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны иметь представление:

-       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

·        уметь:

-       составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

-       выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

-       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**3. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 16 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 5 | Подвижные игры | 22 |
|  | **Всего часов** | **68** |

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **Дата** |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** |  |  |
| 1 | Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | **1** | 3.09 |
| 2 | Бег в медленном темпе. Строевые упражнения. | **1** | 4.09 |
| 3 | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий. | **1** | 10.09 |
| 4 | Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с места. | **1** | 11.09 |
| 5 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | **1** | 17.09 |
| 6 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Приставные шаги правым, левым, вперед. | **1** | 18.09 |
| 7 | Бег с ускорением от 40- 60м. Соревнования до 60м. Прыжки с высоты до 70см., с поворотом на 90-100ْ | **1** | 24.09 |
| 8 | Бег с ускорением. Эстафеты. | **1** | 25.09 |
| 9 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | **1** | 1.10 |
| 10 | Прыжки в полосу приземления. Метание мяча из положения стоя боком. | **1** | 2.10 |
|  | **Подвижные игры 16 ч** |  |  |
| 11 | Техника безопасности. Основы знаний. Ловля мяча на месте. | **1** | 8.10 |
| 12 | Основы знаний. Ловля мяча на месте. | **1** | 9.10 |
| 13 | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | **1** | 15.10 |
| 14 | Ловля мяча в движении. Игра  «Пустое место». | **1** | 16.10 |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления шагом. Игры с ведением мяча. | **1** | 22.10 |
| 16 | Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в парах. | **1** | 23.10 |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры с ведением мяча. | **1** | 5.11 |
| 18 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **1** | 6.11 |
| 19 | Передача мяча в движении, на месте. Игра «Белые медведи». | **1** | 12.11 |
| 20 | Совершенствование передачи мяча в парах, тройках. Игра «Пустое место». | **1** | 13.11 |
| 21 | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры «Космонавты». «Мяч ловцу». | **1** | 19.11 |
| 22 | Передача мяча в квадратах, кругах. Игры  «Космонавты». «Мяч ловцу». | **1** | 20.11 |
| 23 | Передача мяча в движение, на месте, «Охотники и утки». | **1** | 26.11 |
| 24 | Игровой урок. Игра  «Вызов по имени». | **1** | 27.11 |
| 25 | Передача мяча в квадратах, кругах. «Гонка мячей по кругу». Основы знаний | **1** | 3.12 |
| 26 | Совершенствование передачи мяча. Игра «Овладей мячом». | **1** | 4.12 |
|  | **Гимнастика 12 ч** |  |  |
| 27 | Техника безопасности. Основы знаний. Перекаты в группировке. | **1** | 10.12 |
| 28 | Кувырок вперед, назад, с перекатом стойка на лопатках. | **1** | 11.12 |
| 29 | Мост с помощью и самостоятельно.  Строевая подготовка. | **1** | 17.12 |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов. Вис завесом. | **1** | 18.12 |
| 31 | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | **1** | 24.12 |
| 32 | Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе. | **1** | 25.12 |
| 33 | Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия. | **1** | 14.01 |
| 34 | Лазанье по канату в 3 приема. Перелазанья через препятствия. | **1** | 15.01 |
| 35 | Опорные прыжки. Вскок в упор, соскок. | **1** | 21.01 |
| 36 | Комбинации из освоенных элементов. Строевая подготовка. | **1** | 22.01 |
| 37 | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | **1** | 28.01 |
| 38 | Команды «Становись», «Ровняйтесь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. | **1** | 29.01 |
|  | **Лыжная подготовка 18 ч** |  |  |
| 39 | Техника безопасности. Основы знаний.  Переноска и надевание лыж. | **1** | 4.02 |
| 40 | Ступающий шаг с палками и без них. | **1** | 5.02 |
| 41 | Повторение ступающего шага  без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | **1** | 11.02 |
| 42 | Прохождение дистанции 1500 м. | **1** | 12.02 |
| 43 | Соревнования на дистанцию 1000м. Обучение технике подъема «лесенкой». | **1** | 18.02 |
| 44 | Соревнования на дистанцию 1000м. Обучение технике подъема «лесенкой». | **1** | 19.02 |
| 45 | Обучение  технике подъема «елочкой». Попеременный двухшажный ход  до 500м. | **1** | 25.02 |
| 46 | Прохождение дистанции 2 км. | **1** | 26.02 |
| 47 | Попеременный двухшажный ход до 1000м. Спуски в высокой, низкой стойках | **1** | 3.03 |
| 48 | Попеременный двухшажный ход до 1000м. Спуски в высокой, низкой стойках. | **1** | 4.03 |
| 49 | Подъем «лесенкой, елочкой». Прохождение дистанции 2 км. | **1** | 10.03 |
| 50 | Торможение «плугом и упором». Прохождение дистанции 2 км. | **1** | 11.03 |
| 51 | Попеременный двухшажный. Спуски в высокой, низкой стойках. | **1** | 17.03 |
| 52 | Соревнования на дистанции 500м. | **1** | 18.03 |
| 53 | Поворот переступанием в движение. Игра «Смелее с горки». | **1** | 31.03 |
| 54 | Поворот переступанием в движение. Игра «Смелее с горки». | **1** | 1.04 |
| 55 | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | **1** | 7.04 |
| 56 | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. | **1** | 8.04 |
|  | **Подвижные игры 6 ч** |  |  |
| 57 | Техника безопасности. Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам». | **1** | 14.04 |
| 58 | Повторение способов передачи мяча. Игра «Волк во рву». | **1** | 15.04 |
| 59 | Ловля мяча в движении. Игра «Прыжки по полосам». | **1** | 21.04 |
| 60 | Соревнования с использованием элементов ловли и передачи мяча. | **1** | 22.04 |
| 61 | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра «Мяч ловцу». | **1** | 28.04 |
| 62 | Игры с ведением мяча. | **1** | 29.04 |
|  | **Легкая атлетика 6 ч** |  |  |
| 63 | Техника безопасности. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. | **1** | 6.05 |
| 64 | Промежуточная аттестация в форме зачета | **1** | 12.05 |
| 65 | Бег в медленном темпе, на выносливость. Прыжки с места. | **1** | 13.05 |
| 66 | Бег 60м. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча двумя руками. | **1** | 19.05 |
| 67 | Эстафеты на дистанции 100м. Игра «Пятнашки». | **1** | 20.05 |
| 68 | Бег 1,5 км. Бросок набивного мяча  на дальность, прыжки в длину. Игра «Охотники и утки». | **1** |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020 года на 1 час

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1. Учебник Физическая культура. Учеб. Для 1-4 кл. общеобразоват.Учреждений.М.: «Просвещение» 2014.

2. Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.