

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты – Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза  
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО  
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское  
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»  
приказ № 236 – О от 17.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2018 – 2019 учебный год**

**4 КЛАСС**

Попова Ирина Анатольевна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы автора Ляха, В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», 2008.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Цель 3-го урока** физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры. В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское им. Героя Советского Союза В. Ф.

Чухарева» на 2018 – 2019 учебный год отводится в 4 классе 102 ч (3 часа в неделю - 34 учебные недели)

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание программы учебного предмета**

## (102 ч)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, сто

у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз

тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски большого мяча. Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой перекладине: висы, упоры. Гимнастическая комбинация. вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.

**Лыжные гонки.** Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Технические действия на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

### Уровень физической подготовленности обучающихся 4 класса

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчик и			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 60м, сек	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	21	15 - 20	10	15	12 - 14	8 - 11
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,6 и	9,0 – 9,5	9,9 и	9,1и ниже	9,5 – 9,0	10,4 и

4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	ниже 170 и выше	153- 160	выше 136 и ниже	156 и выше	139 - 150	выше 122 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	достать пол пальцам и	достать пол ладонями		достать пол пальцами	достать пол ладоням и	
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				18	15	10
		Подтягивание						

		е на перекладине из вися, раз	6	4	3			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16	12	12	14	11	8
9	Ходьба на лыжах 1 км		7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30



## Тематическое планирование (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
<b>Тестирование (27 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Челночный бег	1		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
7	Техника паса в футболе	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Контрольный урок по футболу	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Броски и ловля мяча в парах	1		
20	Броски мяча в парах на точность	1		
21	Броски и ловля мяча в парах	1		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча	1		
25	Упражнения с мячом	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
30	Зарядка	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Круговая тренировка	1		

33	Стойка на голове и на руках	1		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1		
35	Гимнастические упражнения	1		
36	Висы	1		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1		
38	Круговая тренировка	1		
39	Прыжки в скакалку	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1		
41	Лазанье по канату в два приема	1		
42	Круговая тренировка	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Махи на гимнастических кольцах	1		
46	Круговая тренировка	1		
47	Вращение обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
<b>Лыжная подготовка (30 ч)</b>				
49	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
55	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
56	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
57	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1		
58	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
59	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
60	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
61	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
62	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
63	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		

64	Подъём «елочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
65	Подъём «елочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
66	Подъём «елочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
67	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
68	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
69	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
70	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
71	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
72	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
73	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
74	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
75	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
76	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
77	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
78	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
<b>Подвижные игры (24 ч)</b>				
79	Инструктаж по ТБ. Броски мяча через волейбольную сетку	1		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1		
81	Упражнения с мячом	1		
82	Волейбольные упражнения	1		
83	Контрольный урок по волейболу	1		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
86	Тестирование виса на время	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1		
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
91	Баскетбольные упражнения	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1		

94	Беговые упражнения	1		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
98	Футбольные упражнения	1		
99	Спортивная игра «Футбол»	1		
100	Бег на 1000 м	1		
101	Спортивные игры	1		
102	Подвижные и спортивные игры	1		