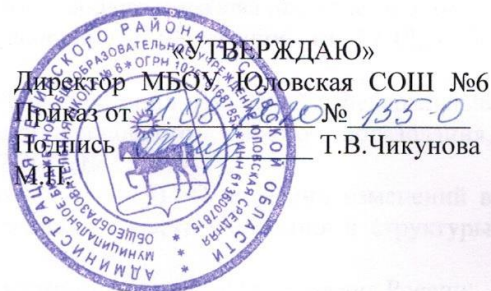


**Российская Федерация**  
**Отдел образования**  
**Администрации Целинского района Ростовской области**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Юловская средняя общеобразовательная школа № 6»**

347771 Ростовская область Целинский район п. Юловский улица Механизаторов, 4 б  
Тел. 8(86371)9-33-08 E-mail: scooh.iulowsckaia2013@yandex.ru



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) начальное общее 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 102

Учитель Шабельникова Карина Вячеславовна

(ФИО)

Программа разработана на основе на основе авторской программы

А.П. Матвеева «Физическая культура» 2014г.,

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2020-2021 учебный год

## 1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2020-2021 учебный год для обучающихся 4 класса составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г №273-ФЗ);
- Областного Закона от 14.11.2013г №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17.12.2010г. №1897;
- Приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1577»;
- Федеральный Закон от 01.12.2007 №309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Письма Минобрнауки Ростовской области №24/4.1.1-4851/М «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;
- Письма Министерства общего и профессионального образования РО №24/4.1.1-52.26/м от 26.08.2014г «О доступности изменения примерной структуры (объединения, разделения, формулирования названий разделов рабочих программ и др.) с учетом особенностей образовательной организации и сложившейся практики разработки рабочих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Юловская СОШ №6;
- Учебного плана МБОУ Юловская СОШ №6 на 2020-2021 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебного курса, предмета дисциплины (модуля) МБОУ Юловская СОШ №6;
- На основе авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура» 2014г.,  
Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учебник :  
Учебник «Физическая культура».3- 4 класс. А.П. Матвеев; М. : «Просвещение», 2017г

**Цель:** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой

**Задачи:** – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  
– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической

Согласно учебному плану и календарному графику на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю, 34 рабочих недели. Программа будет выполнена и все темы пройдены в объеме 102 часа за счет уплотнения материала.

## **Раздел2 .ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА физическая культура 4 класс**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

### **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** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся четвертого класса должны:

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

**Уметь:** Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

### Раздел 3. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

1	<b>Знания о физической культуре»</b>	соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр,
---	--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности
2	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

#### Раздел 4. тематическое планирование по физической культуре .

1	Легкая атлетика	15ч
2	Гимнастика	22ч
3	Подвижные игры	12ч
4	Спортивные игры.	22ч
5	Легкая атлетика	10ч
6	Кроссовая подготовка	13ч
7	Общеразвивающие упражнения	5ч

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

	№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
	1чет.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15ч</b>		
1	1	<b>Вводный инструктаж по технике безопасности.</b> Бег на 30м.	1	3.09	
2	2	Бег с высоким подниманием бедра.	1	4.09	
3	3	Равномерный 6-минутный бег	1	7.09	
4	4	Челночный бег 3х10.	1	10.09	
5	5	Бег на выносливость. <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на 30м.	1	11.09	
6	6	Бег с высоким подниманием бедра. <i>Т.свед. «Физическая культура у народов Древней Руси».</i>	1	14.09	
7	7	Челночный бег 3х10. Бег на 30м.	1	17.09	
8	8	Равномерный 6-минутный бег	1	18.09	
9	9	Обучение прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10.	1	21.09	
10	10	Прыжки в длину с места.	1	24.09	
11	11	Прыжки в длину с места. Бег на выносливость.	1	25.09	
12	12	Прыжки согнув ноги. Подвижные игры с мячом.	1	28.09	
13	13	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Мышеловка».	1	1.10	
14	14	<i>Т.св. «Требования к одежде на занятиях в различных условиях».</i> Игра «Пустое место» <b>Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.</b>	1	2.10	
15	15	<i>Т. свед. «Связь физических упражнений с трудовой деятельностью».</i> Челночный бег. Прыжки согнув ноги	1	5.10	
		<b>Гимнастика</b>	<b>22ч</b>		
16	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике <i>Т. свед. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> Упражнения на гибкость.	1	8.10	

17	2	Обучение кувырку назад до упора на коленях. Прыжки со скакалкой.	1	9.10	
18	3	Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине.	1	12.10	
19	4	<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. Кувырок назад до упора на коленях.	1	15.10	
20	5	Кувырок назад до упора на коленях	1	16.10	
21	6	Кувырок вперед в группировке.	1	19.10	
22	7	Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине.	1	22.10	
23	8	«Мост» из положения лежа на спине.	1	23.10	
24	9	Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине.	1	26.10	
25	10	<b>Сдача контрольного норматива</b> на гибкость Кувырок вперёд в группировке.	1	29.10	
26	11	Вводный инструктаж по т/б. Кувырок назад до упора присев. Игра «Что изменилось».	1	30.10	
27	12	Кувырок назад до упора присев. Прыжки на скакалке с изменяющим темпом её вращения.	1	9.11	
28	13	Обучение лазанию по канату в два приёма. «Мост» из положения лежа на спине.	1	12.11	
29	14	Обучение лазанию по канату в три приёма. Игра «Что изменилось».	1	13.11	
30	15	Повороты и передвижения по гимнастической скамейке.	1	16.11	
31	16	Лазание по канату в два, три приёма.	1	19.11	
32	17	Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация.	1	20.11	
33	18	Опорный прыжок. Лазание по канату. Подвижные игры.	1	23.11	
34	19	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1	26.11	
35	20	Акробатическая комбинация из изученных упражнений. Подвижные игры. <b>Сдача контрольного норматива</b> по опорному прыжку.	1	27.11	
36	21	Лазание по канату в два, три приёма. «Мост» из положения лежа на спине.	1	30.11	
37	22	Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. <b>Сдача контрольного норматива:</b> лазание по канату	1	3.12	



		<b>Подвижные игры</b>	<b>12ч</b>		
38	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1	4.12	
39	2	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	7.12	
40	3	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	10.12	
41	4	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1	11.12	
42	5	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1	14.12	
43	6	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	17.12	
44	7	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	18.12	
45	8	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	21.12	
46	9	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1	24.12	
47	10	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1	25.12	
48	11	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1	28.12	
49	12	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	1	29.12	
		<b>Спортивные игры.</b>	<b>22ч</b>		
50	1	Обучение подбрасыванию в/б мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки».	1	11.01	
51	2	Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание в/б мяча вверх двумя руками и ловля. П\ игра «Пионербол».	1	14.01	
52	3	Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	1	15.01	
53	4	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.	1	18.01	
54	5	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол».	1	21.01	
55	6	Прием мяча снизу двумя руками вперед. Игра «Пионербол», с применением нижней подачи мяча.	1	22.01	
56	7	Подача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Не давай мяч водящему».	1	25.01	
57	8	Обучение подбрасыванию в/б мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки».	1	28.01	
58	9	Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь».	1	29.01	
59	10	Броски мяча двумя руками, стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	1.02	
60	11	Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	4.02	

61	12	Ведения мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.	1	5.02	
62	13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	8.02	
63	14	Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	1	11.02	
64	15	Броски мяча двумя руками, стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо».	1	12.02	
65	16	Разновысокие ведения мяча в баскетболе. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	15.02	
66	17	Обучение удару ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень.	1	18.02	
67	18	Обучение удару ногой с разбега по катящемуся мячу в вертикальную мишень.	1	19.02	
68	19	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	22.02	
69	20	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель.	1	25.02	
70	21	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	26.03	
71	22	Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой».	1	1.03	
72	23	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	1	4.03	
73	24	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Футбол».	1	5.03	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10ч</b>		
74	1	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.	1	11.03	
75	2	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	12.03	
76	3	<i>Т. свед. «Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений».</i> Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	15.03	
77	4	<b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжок в высоту с прямого разбега.	1	18.03	
78	5	Обучение технике метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игры с мячом.	1	19.03	
79	6	Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	29.03	

80	7	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит». <b>Сдача контрольного норматива:</b> Метание малого мяча на дальность	1	1.04	
81	8	<i>Т.свед. «Первая помощь при солнечных ударах».</i> Метание в цель. Перекаты в сторону.	1	2.04	
82	9	Метание в цель. Перекаты в сторону.	1	5.04	
83	10	Перекаты в сторону. Прыжки через канат на 2 ногах.	1	8.04	
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>13ч</b>		
84	1	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	9.04	
85	2	Бег и ходьба	1	12.04	
86	3	Эстафеты с мячом	1	15.04	
87	4	Легкая атлет-ка: кросс.		16.04	
88	5	Бег на короткие дистанции.	1	19.04	
89	6	Техника низко-го старта.	1	22.04	
90	7	Техника низко-го старта.	1	23.04	
91	8	Равномерный бег 5 мин.	1	26.04	
92	9	Веселые старты	1	29.04	
93	10	Равномерный бег 6 мин.	1	30.04	
94	11	Равномерный бег 6 мин.	1	6.05	
95	12	Равномерный бег 6 мин.	1	7.05	
96	13	Равномерный бег 7 мин.	1	13.05	
		<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>5ч</b>		
97	1	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «12 палочек»; «Скакалка-подсекалка».	1	14.05	
98	2	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега змейкой	1	17.05	
99 100	3-4	Урок – эстафеты	2	20.05- 21.05	
101 102	5	Обобщающий урок	1	24.05	

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете школы  
МБОУ Юловская СОШ № 6  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.  
Председатель МС \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Практическая часть.**

№ п\п	№ урока	Название работы	Дата
1		<b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на 30м	
2		<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжки в длину с места.	
3		<b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжок в высоту с прямого разбега.	
4		<b>Сдача контрольного норматива:</b> Метание малого мяча на дальность	
5		<b>Сдача контрольного норматива</b> - прыжки через скакалку на скорость за 30сек.	
6		<b>Сдача контрольного норматива</b> на гибкость	
7		<b>Сдача контрольного норматива</b> по опорному прыжку.	
8		<b>Сдача контрольного норматива:</b> лазание по канату	
9		<b>Контрольный урок</b> по теме «Передвижение двухшажным шагом»	
10		<b>Контрольный урок</b> по теме « Ходьба на лыжах, подъем «полуелочкой» и «лесенкой»	
11		<b>Учет навыков спуска со склона</b>	
12		Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов.	
13		<b>Игры – соревнования</b> на лыжах.	
14		<b>Итоговый урок.</b> Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	
15		<b>Подвижные игры.</b>	
16		<b>Спортивные игры.</b>	

