МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:
на заседании
педагогического совета
протокол № 13
от 30 августа 2019 г.

Утверждаю:
директор школы
_____ М.А. Поползина
Приказ № 32
от 30 августа 2019 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для ступени начального общего образования (4 класс)
образовательная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Вольшмидт С. А.
учитель физической культуры

с. Боровское
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе **нормативных документов:**

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-09-071177-7

Цель обучения:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы.

Согласно учебному плану школы рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме из расчёта **3 ч в неделю, 102 часов в год.**

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю:, в 5 классе – 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты	• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • развитие морального сознания и

	компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Метапредметные результаты	• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе:

	находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Предметные результаты	• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

	• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-4 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 104 с.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	**Что надо знать (интегрировано со 2 разделом)**	**18**
2	**Что надо уметь**	
2.1	***Бег, ходьба, прыжки, метание***	***19***
2.2	***Бодрость, грация, координация***	***18***
2.3	***Играем все!***	***47***

2.3.1	Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола	15
2.3.2	Волейбол, подвижные игры на материале волейбола	9
2.3.3	Гандбол, подвижные игры на материале гандбола	6
2.3.4	Футбол, подвижные игры на материале футбола	6
2.3.5	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	4
2.3.6	Подвижные игры на материале легкой атлетики	4
2.3.7	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	3
2.4	***Все на лыжи!***	***18***
2.5	***Резервные уроки (Проектная деятельность)***	***3***
	ВСЕГО	**105**

Поурочное планирование 4 класс

№ урока	№ урока	Тема урока
Раздел 1. Что надо знать (в процессе уроков)		

Когда и как возникли физическая культура и спорт Органы дыхания Органы пищеварения Пища и питательные вещества Вода и питьевой режим Тренировка ума и характера		
Бег, ходьба, прыжки, метание 10 часов		
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
2	2	Современные Олимпийские игры. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.
3	3	Что такое физическая культура Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.
4	4	Органы дыхания. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.
5	5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.
6	6	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Самостоятельные занятия.
7	7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
8	8	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.
9	9	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
10	10	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия
Подвижные игры на материале легкой атлетики 4 часа		
11	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
12	2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
13	3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
14	4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
Бодрость, грация, координация 18 часов		
15	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Мозг и нервная система. Самостоятельные занятия
16	2	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.
17	3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.
18	4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.
19	5	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.
20	6	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.

21	7	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.
22	8	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.
23	9	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.
24	10	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.
25	11	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.
26	12	Освоение навыков равновесия.
27	13	Освоение навыков равновесия.
28	14	Освоение навыков равновесия.
29	15	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.
30	16	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.
31	17	Освоение строевых упражнений.
32	18	Освоение строевых упражнений.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 3 часа		
33	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
34	2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
35	3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола 15 часов		
36	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча
37	2	Органы пищеварения. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча. Самостоятельные занятия
38	3	Пища и питательные вещества. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча
39	4	Вода и питьевой режим. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча
40	5	Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Самостоятельные занятия
41	6	Овладение элементарными умениями в бросках мяча
42	7	Овладение элементарными умениями в бросках мяча
43	8	Овладение элементарными умениями в ведении мяча. Самостоятельные занятия
44	9	Овладение элементарными умениями в ведении мяча
45	10	Овладение элементарными умениями в ведении мяча
46	11	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
47	12	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
47	13	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
49	14	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей,

		овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
50	15	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Все на лыжи 18 часов		
51	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов
52	2	Освоение техники лыжных ходов
53	3	Освоение техники лыжных ходов
54	4	Освоение техники лыжных ходов
55	5	Освоение техники лыжных ходов
56	6	Освоение техники лыжных ходов
57	7	Освоение техники лыжных ходов
58	8	Освоение техники лыжных ходов
59	9	Освоение техники лыжных ходов
60	10	Освоение техники лыжных ходов
61	11	Освоение техники лыжных ходов
62	12	Освоение техники лыжных ходов
63	13	Освоение техники лыжных ходов
64	14	Освоение техники лыжных ходов
65	15	Освоение техники лыжных ходов
66	16	Освоение техники лыжных ходов
67	17	Освоение техники лыжных ходов
68	18	Освоение техники лыжных ходов
Подвижные игры на материале лыжной подготовки 4 часа		
69	1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
70	2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
71	3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
72	4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
Волейбол, подвижные игры на материале волейбола 9 часов		
73	16	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.
74	17	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия
75	18	Тренировка ума и характера Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.
76	19	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.
77	20	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.
78	21	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
79	22	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
80	23	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
81	24	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Гандбол, подвижные игры на материале гандбола 6 часов		

82	25	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.
83	26	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
84	27	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
85	28	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
86	29	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
87	30	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Футбол, подвижные игры на материале футбола 6 часов		
88	31	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.
89	32	Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча Самостоятельные занятия.
90	33	Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.
91	34	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
92	35	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
93	36	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Бег, ходьба, прыжки, метание 9 часов		
94	1	Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.
95	2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.
96	3	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.
97	4	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.
98	5	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
99	6	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
100	7	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.
101	8	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
102	9	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
Проектная деятельность 3 часа		
103	1	Твои физические способности
104	2	Твои физические способности

10 5	3	Твой спортивный уголок

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1	Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы – М:Просвещение, 2013
2	Учебник Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Просвещение 2013 г.
3	Методические рекомендации для учителя (см учебник с.170-190)

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12
2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3
9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1
12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1	Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы – М:Просвещение, 2013
2	Учебник Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Просвещение 2019 г.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12
2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3

9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1
12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись преподавателя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки