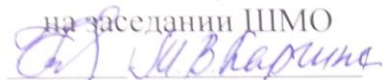
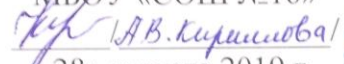


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ШМО

протокол № 1
от 27.08.2019 г.

Согласовано
Заместитель директора
МБОУ «СОШ №16»

«28» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №16»
И.А. Коновалова/
Приказ № _____
«Средняя общеобразовательная школа №16»
от «31» августа 2019 г.



**Рабочая программа
учебного предмета**
«Физическая культура» для 4 класса
Хурасеева Алексея Геннадиевича
учителя первой квалификационной категории

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 4 класса разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2022годы.
2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2019-2020 учебный год.
3. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Базовая часть	80	
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	В процессе урока	Определяют основные пункты собственного режима дня. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели. Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдают правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.
2.	Способы двигательной деятельности.		
2.1.	Подвижные игры «К своим флажкам». «Два мороза». «Пятнашки». «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». «Лисы и куры». «Кто дальше бросит». «Точный расчет». «Метко в цель». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «У кого меньше мячей». «Школа мяча». «Мяч в корзину». «Попади в обруч». Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	15	Используют игру как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывают правила игры и используют её в процессе игровой деятельности.

2.2.	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке, гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по спортивной гимнастике. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Подвижные игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.</p> <p>Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Борьба на руках на матах.</p>	18	<p>Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализируют правильность их выполнения. Описывают технику опорного прыжка и анализируют правильность её исполнения, умеют находить ошибки и способ их исправления. Демонстрируют технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывают технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способ их исправления.</p>
2.3.	<p>Плавание. Теория. Техника и правила безопасности посещения бассейна, и на открытых водоемах. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, задержка дыхания. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди. Судейство соревнований по плаванию. Имитация специальных плавательных упражнений на суше.</p>	6	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют и характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>

2.4.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10м (ГТО); эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м (ГТО). Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м; от 10 до 15 м. Бег 1000м (ГТО). Кросс по пересеченной местности (ГТО). Смешанное передвижение (ГТО). Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину толчком двумя ногами (ГТО). Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; Через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Спортивное ориентирование. Судейство соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание теннисного мяча (ГТО). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Бег по пересеченной местности.</p>	23	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок.</p>
2.5.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Переноски надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000 м, эстафеты, судейство соревнований.</p>	21	<p>Описывают технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывают технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; анализируют</p>

			<p>правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Описывают технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывают технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.</p>
3	Вариативная часть	22	
3.1	<p>Баскетбол: Ведение мяча высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски двумя руками с места без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Судейство соревнований по баскетболу.</p>	8	<p>Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику ведения, мяча правой и левой рукой, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Активно взаимодействуют с игроками своей команды при передаче мяча во время игры. Описывают передачи мяча в движении, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют</p>

			технику передачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
3.2	Футбол, мини-футбол: ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному и катящему мячу. Игра по правилам мини-футбола. Судейство соревнований по мини- футболу.	6	Используют игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику ведения мяча разными способами, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.
3.3	Бадминтон: стойка игрока, хват ракетки, удары справа и слева. Судейство соревнований.	4	Используют игру в бадминтон как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику удара справа и слева, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Описывают подачи мяча, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику подачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
3.4	Туризм: история туризма в мире и в России. Пеший туризм. Укладка рюкзака. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Первая помощь при травмах в	4	Организовывают и проводят занятия прикладной физической

	пешем туристическом походе.		подготовкой. Демонстрируют разработку маршрута туристического похода, распределение обязанностей участников похода. Применяют туристические основы в жизнедеятельности учащихся. Описывают теоретическую часть по туристическому снаряжению.
3.5	Национальные игры и виды спорта	В процессе уроков игровых видов спорта	Описывают содержание игр. Организуют самостоятельные игры с учащимися. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры.
3.6	Итого	102	