

МБОУ « Санномыская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: на заседании МО учителей начальных классов <i>Скворцова</i> /Скворцова О.В./ Протокол № <u>1</u> от <u>27.08</u> 2021 г.	Согласовано: на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2021 г.	Утверждено: приказом директора школы <i>Рекунова</i> /Рекуновой Н.В./ № <u>120</u> от <u>30.08</u> 2021 г.
--	--	---

Рабочая программа

по предмету
«физическая культура»
4 класс
(базовый уровень)

**Скворцова Ольга
Васильевна
учитель
начальных классов**

с. Санномыск
2021 г.

Программа соответствует учебнику «Физическая культура» 4 класс для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2014г.

В данной рабочей программе на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 час в неделю из расчета 34 учебных недели – 102 часа в год.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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, доброжелательной 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- 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

Обучающиеся научатся:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействия на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным представлениям 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;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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).

2.Содержание по учебному предмету

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

Легкая атлетика

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
Основы знаний о физической культуре (1ч)		
1.	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.	1
Легкая атлетика (25 ч)		
2.	Виды ходьбы.	1
3.	Бег с изменением направления и скорости.	1
4.	Специальные беговые упражнения .	1
5.	Развитие координационных способностей	1
6.	Развитие скоростных способностей	1
7.	Развитие скоростных способностей	1
8.	Развитие скоростной выносливости	1
9.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10.	Метание мяча в цель	1
11.	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
12.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
13.	Прыжки на скакалке.	1
14.	Прыжок в длину с разбега .	1
15.	Виды ходьбы.	1
16.	Бег с изменением направления и скорости.	1
17.	Специальные беговые упражнения .	1
18.	Развитие выносливости. П/игра.	1
19.	Развитие выносливости. П/игра.	1
20.	Преодоление препятствий	1
21.	Переменный бег	1
22.	Переменный бег	1
23.	Развитие силовой выносливости	1
24.	Гладкий бег	1

25.	Кроссовая подготовка	1
26.	Кроссовая подготовка	1
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)		
27.	Основы знаний	1
28.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29.	Ловля и передача мяча.	1
30.	Ловля и передача мяча.	1
31.	Ловля и передача мяча.	1
32.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
33.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
34.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
35.	Бросок мяча в цель (щит).	1
36.	Бросок мяча в цель (щит).	1
37.	Бросок мяча в цель (щит).	1
38.	Развитие ловкости.	1
39.	Развитие ловкости.	1
40.	Развитие ловкости.	1
41.	Развитие координационных способностей	1
42.	Развитие координационных способностей	1
43.	Развитие координационных способностей	1
44.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1
45.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1
46.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
47.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
Гимнастика (30ч)		
49.	Основы знаний	1
50.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
51.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
52.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
53.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
54.	Развитие гибкости	1
55.	Упражнения в висе и упорах.	1
56.	Упражнения в висе и упорах.	1
57.	Упражнения в висе и упорах.	1
58.	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1
59.	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1

60.	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1
61.	Развитие координационных способностей	1
62.	Упражнения на равновесие	1
63.	Упражнения на равновесие	1
64.	Развитие скоростно- силовых способностей	1
65.	Развитие скоростно- силовых способностей	1
66.	Развитие скоростно- силовых способностей	1
67.	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
68.	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
69.	П/игры на развитие ловкости	1
70.	П/игры на развитие ловкости	1
71.	П/игры на развитие ловкости	1
72.	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
73.	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
74.	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
75.	Развитие координационных способностей	1
76.	Развитие координационных способностей	1
77.	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
78.	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
Легкая атлетика (24 ч)		
79.	Преодоление препятствий	1
80.	Преодоление препятствий	1
81.	Развитие выносливости.	1
82.	Развитие выносливости	1
83.	Переменный бег	1
84.	Переменный бег	1
85.	Кроссовая подготовка	1
86.	Кроссовая подготовка	1
87.	Кроссовая подготовка	1
88.	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
89.	Развитие скоростной выносливости.	1
90.	Развитие скоростной выносливости.	1
91.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
92.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
93.	Высокий старт. Финальное усилие.	1
94.	Высокий старт. Финальное усилие.	1
95.	Развитие координационных способностей	1

96.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
97.	Метание мяча в цель.	1
98.	Метание мяча на дальность.	1
99.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
100.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1
101.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1
102.	Повторение пройденного. Основы знаний.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Рекунова Наталья Владимировна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022