


Рассмотрена и одобрена на
заседании методического
объединения
Председатель МО
 /Н.И.Шестопалова/
«31» августа 2021 г.

Утверждена директором
МБОУ СОШ №8
Рузаевского муниципального района
 Т.В. Соколова/
«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса
физическая культура
в **4** классе

Составитель: учитель начальных классов
Токарева Ирина Владимировна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура», 2011 г. - «Школа России».

Учебный план МБОУ «СОШ №8» отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе, из расчета 3 учебных часа в неделю.

1. Планируемые предметные 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 обучающегося;

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.

Метапредметными результатами 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

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения программного материала ученик получит знания: *Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки» и др.

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112

длину с места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с.	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			По плану	Факт.
1	Легкая атлетика Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1		
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1		
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1		
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	1		
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	1		
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	1		
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1		
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1		
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1		
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1		
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1		
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	1		
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1		
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1		
21	ПДД. Причины детского дорожно-транспортного травматизма	1		
22	«Пионербол» правила игры.	1		

23	«Пионербол» правила игры.	1		
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	1		
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	1		
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1		
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1		
28	Эстафеты с предметами.	1		
29	Эстафеты с предметами.	1		
30	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	1		
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1		
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1		
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1		
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1		
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1		
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1		
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1		
38	Вис. Эстафеты.	1		
39	Вис. Эстафеты.	1		
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1		
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1		
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1		
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1		
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1		
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1		
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1		
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1		
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1		
49	Техника торможения «плугом».	1		
50	Техника поворота переступанием с горы.	1		
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	1		

52	Техника спуска, торможения.	1		
53	Техника в подъем «елочкой».	1		
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	1		
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	1		
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1		
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1		
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1		
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	1		
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок	1		
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	1		
62	Совершенствовать технику спуска и подъема.	1		
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	1		
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1		
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	1		
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	1		
67	Попеременно двухшажный ход.	1		
68	Соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом.	1		
69	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1		
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1		
71	Ведение мяча.	1		
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	1		
73	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	1		
74	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	1		
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		

77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1		
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1		
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1		
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1		
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
86	Тактические действия в защите и нападении.	1		
87	Ловля и передача мяча в квадрате.	1		
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	1		
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	1		
90	ПДД. Культура транспортного поведения и ответственности за нарушения ПДД	1		
91	Тактические действия в защите и нападении.	1		
92	Тактические действия в защите и нападении.	1		
93	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета			
94	Бег на скорость (30,60 м).	1		
95	Бег на скорость (30,60 м).	1		
96	Бег на результат (30,60м).	1		
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1		
100	Метание малого мяча.	1		
101	Метание набивного мяча.	1		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		