

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено

Руководитель МО

_____ Т.И.Пушкарева

от «27 ____» ____08. 2021г

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Н.М. Гончарова

от «30» 08. 2021 г

Утверждаю

Директор школы

_____ Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 ____ г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 4 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1.Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2018г

2. Программа «Физическая культура» 1 - 4 классы, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
самостоятельность в выполнении личной гигиены;
понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; -
понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

стремления к совершенствованию физического развития;
саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
преодолевать препятствие высотой до 100 см;

выполнять комплексы ритмической гимнастики,
выполнять вис согнувшись, углом;
передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
называть нетрадиционные виды гимнастики;
определять способы регулирования физической нагрузки;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики; самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

планировать свои действия во время подвижных игр;
следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

сопоставлять физическую культуру и спорт;

понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
договариваться и приходить к общему решению;
рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

Учащиеся получат возможность научиться:

задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (104 час)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (35 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол»

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	<u>Лёгкая атлетика и подвижные игры</u>	24			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
	История развития		Фронтальный опрос		

2	физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв. Подвижная игра.				
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.		Фронтальный опрос		
4	Бег с высоким подниманием бедра.		текущий		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.		текущий		
6	Челночный бег 3x10 м.		тестирование		
7	Положение — «низкий старт».		текущий		
8	Бег на 30 м на время		тестирование		
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».		текущий		
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.		текущий		
11	Равномерный медленный бег до 800 м.		текущий		
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.		текущий		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м		тестирование		

14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.		контрольный урок		
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		текущий		
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.		текущий		
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.		текущий		
18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		тестирование		
19	Преодоление препятствий.		текущий		
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
24	Подвижные игры.		текущий		
	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	24			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.		Фронтальный опрос		

26	Кувырок вперёд.		текущий		
27	Лазание по канату в три приёма.		текущий		
28	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		текущий		
29	Вис согнувшись.		текущий		
30	«Мост» из положения лёжа на спине.		текущий		
31	Вис углом.		текущий		
32	Комплекс ритмической гимнастики.		текущий		
33	Кувырок назад.		текущий		
34	Перелезание через препятствие (высота 100 см).		текущий		
35	Вис на согнутых руках.		текущий		
36	Переползание попластунски.		текущий		
37	Переползание попластунски.		текущий		
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		Контрольный урок		
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		тестирование		
	Комбинация из элементов акробатики.		текущий		

40					
41	Комбинация из элементов акробатики.		текущий		
42	Полоса препятствий.		текущий		
43	Полоса препятствий.		текущий		
44	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		текущий		
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		текущий		
46	Подвижные игры.		текущий		
47	Подвижные игры.		текущий		
48	Подвижные игры.		текущий		
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	20			
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		Фронтальный опрос		
50	Повторение поворотов переступанием на месте.		текущий		
51	Поворот переступанием в движении.		текущий		
	Передвижение попеременным двухшажным		текущий		

52	ходом.				
53	Спуск в основной стойке.		текущий		
54	Спуск в низкой стойке.		текущий		
55	Одновременный двухшажный ход.		текущий		
56	Равномерное передвижение по дистанции.		текущий		
57	Подъём «Ёлочкой».		текущий		
58	Равномерное передвижение по дистанции.		текущий		
59	Торможение «Упором».		текущий		
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
61	Спуски и подъёмы изученными способами.		текущий		
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
63	Спуски и подъёмы изученными способами		Контрольный урок		
64	Равномерное передвижение.		текущий		
65	Равномерное передвижение.		текущий		
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
67	Равномерное передвижение.		текущий		

68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
	Подвижные игры и лёгкая атлетика	37			
69	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
70	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.		Фронтальный опрос		
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
73	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
77	Подвижные игры.		текущий		
78	Подвижные игры.		текущий		
79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
80	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Подвижная игра		текущий		
81	Бег из различных исходных положений.		текущий		
82	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		текущий		

83	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.		Контрольный урок		
84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		текущий		
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.		текущий		
86	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.		Фронтальный опрос		
87	Ведение баскетбольного мяча.		текущий		
88	Ведение баскетбольного мяча.		текущий		
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
93	Ведение футбольного мяча.		текущий		
94	Ведение футбольного мяча.		текущий		
95	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
	Совершенствование эле-		текущий		

96	ментов спортивных игр.				
97	Бег на 30 м.		тестирование		
98	Челночный бег 3x10 м.		тестирование		
99	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
100	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		
101	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		
102	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса :

Литература для учителя:

1. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2014г
2. Программы «Физическая культура» 1 - 4 классы, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос.Федерации.-М.: Просвещение, 2011

Литература для учащихся:

1. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2014г

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастических

гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые
флажки
рулетка измерительная
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы
лыжи