

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Покровская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район Ульяновской области»

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

«Утверждаю»
Директор МОУ Покровской СШ
МО «Цильнинский район»
Ульяновской области
_____ Н.Е. Иванова
Приказ № 190 от 30 августа 2021 года

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 4

Уровень образования: начальное общее

Учитель: Елескина Наталья Александровна

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /Физическая культура [В.И. Лях]. — М. : Просвещение, 2019.

Учебник: В.И. Лях, Физическая культура. Учебник – М.: Просвещение, 2017;

Рабочую программу составила учитель: _____ Елескина Н.А.

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ _____ Ураксина Е.В.

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол №1 от 27 августа 2021 года

Руководитель ШМО _____ Н.А.Елескина

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательные интересы.
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческие возможности учащихся.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- *этических чувств, доброжелательной и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;*
- *сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;*

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;*
- *рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;*
- *определить влияние закаливания на организм человека;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу; понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *характеризовать основные физические качества;*
- *группировать игры по видам спорта;*
- *устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы или медиаресурсах, рекомендуемых учителем; осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
- *сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. .*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- *выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;*
- *воспринимать другое мнение и позицию;*
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *умению договариваться, приходить к общему решению (во фронтальной деятельности под руководством учителя);*
- *строить понятные для партнера высказывания;*

- задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения.
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать другое мнение и позицию;
- уметь договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре); -выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой

стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
2.	Подвижные игры	5
3.	Лёгкая атлетика	9
4.	Гимнастика	15
5.	Подвижные игры	3
6.	Лыжная подготовка	15
7.	Подвижные игры	2
8.	Спортивные игры	10
9.	Легкая атлетика	9
	Итого	68

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Знания о физической культуре (1 час)			
1.	Введение. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	03.09	
	Легкая атлетика (5 часов)			
2.	ТБ на занятиях по легкой атлетике	1	09.09	
3.	Бег на скорость	1	10.09	
4.	Бег на скорость(60 м)	1	15.09	
5.	Бег на результат (30м, 60м).	1	17.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	22.09	
	Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)			
7.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	24.09	
8.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	29.09	
	Легкая атлетика (16 часов)			
9.	Тройной прыжок с места	1	01.10	
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	06.10	
11.	Бросок теннисного мяча на дальность	1	08.10	
12.	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель	1	20.10	
13.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	22.10	
14.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	22.10	
15.	Кроссовая подготовка	1	27.10	
16.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1	29.10	
17.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	03.11	
18.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1	10.11	
19.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	12.11	
20.	Эстафеты		17.11	
21.	Ловля и передача мяча в кругу	1	19.11	
22.	Ловля и передача мяча в квадрате	1	01.12	

23.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	03.12	
24.	Игра в мини-баскетбол и ее правила	1	08.12	
Лыжная подготовка (19 часов)				
25.	Правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой	1	10.12	
26.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья	1	15.12	
27.	Скользкий шаг без палок. Обморожения	1	17.12	
28.	Скользкий шаг с палками	1	22.12	
29.	Техника передвижения на лыжах	1	24.12	
30.	Техника торможения на лыжах	1	29.12	
31.	Учет навыков спуска со склона	1	12.01	
32.	Преодоление дистанции 1,5 км	1	14.01	
33.	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1	19.01	
34.	Попеременный двухшажный ход	1	21.01	
35.	Попеременный двухшажный ход с палками	1	21.01	
36.	Одновременный двухшажный ход	1	26.01	
37.	Одновременный двухшажный ход с палками	1	28.01	
38.	Преодоление дистанции 1,5 км с учетом времени	1	02.02	
39.	Передвижение лыжными ходами	1	04.02	
40.	Передвижение лыжными ходами с контролем времени	1	09.02	
41.	Техника подъема «лесенкой»	1	11.02	
42.	Техника передвижения на лыжах	1	16.02	
43.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	18.02	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов)				
44.	ТБ на занятиях подвижными играми	1	02.03	
45.	Верхняя передача мяча над собой	1	04.03	
46.	Нижняя передача мяча над собой	1	09.03	
47.	Учебная игра в пионербол	1	11.03	
48.	Учебная игра в пионербол	1	16.03	
49.	Игра в пионербол	1	18.03	
50.	Верхняя передача мяча в парах	1	23.03	

51.	Нижняя передача мяча в парах	1	25.03	
52.	Командная игра в пионербол	1	30.03	
53.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	01.04	
54.	Игра в пионербол	1	06.04	
55.	Передачи мяча через сетку	1	08.04	
56.	Передачи мяча в парах через сетку	1	08.04	
57.	Командная игра в пионербол	1	20.04	
	Гимнастика с элементами акробатики (11 ч.)			
58.	Кувырок вперед	1	22.04	
59.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	27.04	
60.	Варианты выполнения кувырка вперед	1	29.04	
61.	Кувырок назад	1	04.05	
62.	Кувырки	1	06.05	
63.	Стойка на голове	1	11.05	
64.	Стойка на руках	1	13.05	
65.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	18.05	
66.	Упражнения на гимнастических кольцах	1	20.05	
67.	Варианты вращения обруча	1	25.05	
68.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	27.05	

Уроки № 13 и № 14, № 34 и № 35, №55 и № 56 объединены из-за совпадений с праздниками.