

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 30.08. 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора УВР _____ Кушнарь Л.В.	по «Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 300 от 30.08.2021 г.
---	--	--



Рабочая программа
по физической культуре

4 класс
(УМК «Школа России»)

Свистунова С.В.,
учитель начальных классов,
первая квалификационная категория

2021-2022 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении образовательного стандарта начального общего образования»); с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2015 г. № 1/15), ООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; по физической культуре для 4 класса разработана на основе Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Согласно учебному плану на изучение курса «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю (34 учебных недель).

Раздел 1

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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 обучающего;
- 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения 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).

Раздел 2

Содержание программного материала

1. Легкая атлетика. Подвижные игры (27 ч)

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкоатлетические упражнения»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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. Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

3. Легкоатлетические упражнения (27 ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

4. Лыжная подготовка (24 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

№ п./п.	Тематический блок	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика. Подвижные игры	27
3	Гимнастика.	24
4	Лыжная подготовка	24
5	Легкая атлетика. Подвижные игры.	27
	Всего	102

Раздел 3

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	Легкая атлетика. (подвижные игры)	27 ч	<p>Познавательные формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Регулятивные формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических ка-</p>
1	Правила и техника безопасности. Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю.	1	
2	Строй. ОРУ – беговые. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра « Круговая эстафета с этапом до 20 м.	1	
3-4	Строй. ОРУ – беговые. Учёт бег 30 м с высокого старта. Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин.	2	
4-5	Строй. ОРУ - прыжковые. Учёт прыжки в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Разучивание технике метания	2	

	мяча 150 г на дальность.		<p>честв (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>
6-7	Строй. ОРУ- прыжковые. Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками. Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин.	2	
8	Разучивание комплекса упражнения типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробы и вороны».	1	
9	Комплекс упражнений типа зарядки. Учёт в метание мяча на дальность. Бег в мед темпе до 5 мин.	1	
10	Закрепление комплекса. Учёт по подтягиванию на перекладине.	1	
11	Учёт по выполнению комплекса. Техника метания мяча в цель с 6 м.Игра «Салки»на время.	1	
11-12	Строй. Техника метания мяча в цель. Разучивание передач баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Салки».	2	
13-14	ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель. Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди. Игра « Белые медведи».	2	
15-16	Строй. Учёт метания мяча в цель. Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение.	2	
17-18	Строй. Учёт технике передачи баскетбольного мяча. Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробы и вороны».	2	
19-20	Строй. Полоса препятствий. Учёт технике ведения мяча с перемещением шагом. Игра «День, ночь».	2	
21-22	Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине.	2	<p>Коммуникативные роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;</p> <p>Личностные передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</p>

	Учёт в преодолении полосы препятствий из 5 препятствий.		<p>осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p> <p>Познавательные об особенностях зарождения физической культуры; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направлении воздействия на организм; Регулятивные о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;</p> <p>Коммуникативные составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать и с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой</p>
23-24	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника и развитие силовых качеств при подтягивании. Техника ведения мяча бегом в командной эстафете.	2	
25	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учёт в подтягивании на перекладине.	1	
26-27	Игра – эстафета с набивными мячами.	2	
	Гимнастика.	24 ч	
28-29	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строй. ОРУ. Акробатика- кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад.	2	
30-31	Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Мост с помощью.	2	
32-33	Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. Вис завесом двумя ногами.	2	
34-35	Строй. Учёт комплекса УГГ. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд. стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный	2	
36-37	Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Учёт 2-3 кувырков вперёд слитно. Вис согнув ноги на низкой перекладине.	2	
38-39	Строй. ОРУ с гимнастической палкой. Учёт стойки на лопатках. Ходьба по бревну на носках, боком.	2	
40-	Строй. Учёт стойки на лопатках прогнув-	2	

41	шись. Игры-эстафеты. Лазание по канату в три приема.		<p>Личностные</p> <p>передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p> <p>Познавательные об особенностях зарождения физической культуры; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направлении воздействия на организм; Регулятивные о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;</p> <p>Познавательные формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Регулятивные формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка</p>
42-43	Строй. Учёт комплекса упражнение с гимнаст палками. Упражнения в лазание, перелазание по наклонной скамейки.	2	
44-45	Комплекс упражнений с набивными мячами. Учёт по преодолению препятствий. Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла.	2	
46-47	Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических элементов. Опорный прыжок на стойку матов.	2	
48-49	Строй. Броски набивного мяча, ловля и передача. Гимнастическая полоса препятствий. Игра с набивными мячами с бегом. Игра с мячами. Учёт - подтягивание.	2	
50	Строй. ОРУ. Учёт по прыжкам с места. Акробатические соединения. Игра «Салки».	1	
51	Полоса препятствий. Учёт челночный бег 3 * 10 м. Игры-эстафеты.	1	
52	Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	24ч 1	
53-55	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Преодоление ворот при спуске	3	
56-58	Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км.	3	
59-	Игры на лыжах «Кто дальше», «Не за-	3	

61	день». Подъем полуелочкой, спуски с поворотом и торможением.		систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
62-65	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	4	
66-68	Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы.	3	
69-71	Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км	3	
72	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	1	
73-75	Игры на лыжах. Катание с горок.	3	
76	Легкая атлетика. Строй. Ору с гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах.	27ч 1	
77	ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч».	1	
78	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола.	1	
79	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола.	1	
80	Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в цель. Эстафеты с предметами	1	
81	ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель. Игра «День и ночь».	1	
82	ОРУ с набивными мячами. Учёт технике выполнения прыжка в высоту. Игра «Воробы и вороны».	1	

83	Строй .ОРУ с набивными мячами. Техника высокого старта. Учёт технике метания мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны»	1
84	ОРУ с гимнастическими скакалками. Стартовый разбег. Учёт по преодолению препятствий. Народная игра «Чижик»	1
85-86	Мед. бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. Учёт технике высокого старта. Игра « Охотники и утки».	2
87-88	ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Угонялушки»	2
89	Бег до 3 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Учёт бег 3*10 м. Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка».	1
90-91	ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность .Учёт прыжка в длину с места. Игра « Перестрелка».	2
92-93	ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. Учёт бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. « Салки».	2
94-95	Бег с чередованием с ходьбой. Учёт метания мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с разбега.	2
96-97	Встречные эстафеты до 20 м. Учёт бег до 6 мин. « Салки». Игры по выбору уч-ся.	2
98-100	Игра «Перестрелка». Учёт прыжки с места Народные и подвижные игры. Комбинированный	3
101-102	Игра «Перестрелка». «Салки». Правила поведения на открытых водоемах. Промежуточная аттестация	2