

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656
протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа
№ 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

4 класс

2021-2022 учебный год

Составители:
Бархатов А.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск
2021 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373
2. Приказ МОиН РФ от 22.09.2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373" Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4классы. Пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.— 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 64 с.
6. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СШ №19»

Цели и задачи обучения физической культуры:

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Данная программа рассчитана:

	4 классы
Часов в неделю	3
Недель в уч. году	34
Итого часов	102

Учебник :Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И. Лях -14-е изд.
– М.: Просвещение 2013 г.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программы курса в 4 классах планируется достижение младшими школьниками следующих

Личностными результатами

- 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, доброжелательно 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.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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.

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

-способности принимать и сохранять учебную задачу;

-способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;

-способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;

-умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

-умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;

-способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;

-умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;

-умения осознанно строить сообщения в устной форме;

-способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;

-способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;

-умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

-умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;

-умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;

-умения слушать и вступать в диалог;

-умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

-умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Основные виды учебной деятельности: Обоснование положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Соблюдение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знание истории развития физической культуры и первых соревнований. Определение особенности физической культуры разных народов, её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Установление связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Обоснование влияния физических упражнений на развитие физических качеств и на физическое развитие. Регулирование физической нагрузки и определение степени утомления по внешним признакам. Характеристика основных физических качеств. Понимание определения физической нагрузки и обоснование ее влияния на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Основные виды учебной деятельности: Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур и соблюдение правил безопасности при их проведении. Соблюдение правил профилактики нарушения осанки, умение выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и упражнения на развитие основных физических качеств

РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Основные виды учебной деятельности: освоение упражнений с различной оздоровительной направленностью. Выполнение упражнений и комплексов с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической нагрузкой во время занятий.

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Основные виды учебной деятельности: Знание строевых команд, четкое выполнение строевых приемов. Освоение техники акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдение правил техники безопасности. Оказание помощи сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, анализ техники выполнения упражнений, выявление ошибок и помощь в их исправлении. Освоение техники гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок, соблюдение правил безопасности.

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.

Основные виды учебной деятельности: описание техники выполнения беговых упражнений, самостоятельное освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Применение беговых упражнений для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой. Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств. Описание техники броска большого мяча разными способами. Применение упражнений в броске большого мяча для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в броске большого мяча, соблюдение правил безопасности. Описание техники метания малого мяча разными способами, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применение упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдение правил безопасности.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Основные виды учебной деятельности: Описание техники передвижения на лыжах. Моделирование способов передвижения на лыжах. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдение правил безопасности. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

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 лёгкой 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:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбол. Народные подвижные игры разных народов.

Основные виды учебной деятельности: описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное освоение с выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Формы организации учебных занятий:

фронтальная – все ученики класса под непосредственным руководством учителя выполняют общую задачу,

индивидуальная – самостоятельное выполнение учеником одинаковых для всего класса задач без контакта с другими учениками,

групповые: парная форма учебной работы – два ученика выполняют некоторую часть работы вместе.

кооперативно-групповая учебная деятельность – это форма организации обучения в малых группах учащихся, объединенных общей учебной целью.

дифференцированно-групповая форма предусматривает организацию работы ученических групп с различными учебными возможностями. Задача дифференцируется по уровню сложности или по их количеству.

В учебном процессе используются метод: игровой, соревновательный, рассказа, показа.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Подвижные игры	16
3.	Лыжная подготовка	21
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Подвижные игры с элементами спортивных	26
6.	Легкая атлетика	9
ИТОГО		102

4.Календарно-тематическое планирование на 2020-2021г

Класс: 4
Предмет: Физическая культура
Учитель: Бархатов А.А.

№ п/п	Часов		Название темы/урока	Кол-во часов
	план	дата		
12		Легкая атлетика 12ч		
1			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики	1
2			Бег 30 м	1
3			Бег 30 м(сдача норматива)	1
4			Бег 60 м	1
5			Бег 60 м(сдача норматива)	1
6			Специальные беговые упражнения	1
7			Развитие выносливости 6 мин бег	1
8			Прыжки в длину с места	1
9			Прыжки в длину с места(сдача норматива)	1
10			Челночный бег	1
11			Челночный бег(сдача норматива)	1
12			Смешанное передвижение до 1 км.	1
16		Подвижные игры 16ч		
13			ТБ по подвижным играм	1
14			Развитие координационных способностей	1
15			Развитие координационных способностей(контр.упр.)	1
16			Ловля, передача мяча на месте. Игра	1
17			Ловля, передача мяча на месте.(контр.упр.)	1
18			Ведение мяча. Игра	1
19			Ведение мяча. (контр.упр.)	1
20			Укрепление мышечного корсета	1
21			Передача мяча в движении	1
22			Передача мяча в движении(контр.упр.)	1
23			Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1
24			Гонка мячей по кругу	1
25			Передача мяча в движении	1
26			Упражнения для ног	1
27			Игры с ведением, ловлей мяча	1
28			Развитие координационных способностей	1

21		Лыжная подготовка 21ч	
29		ТБ на уроках лыжной подготовки	1
30		Ступающий шаг	1
31		Ступающий шаг(контр.упр.)	1
32		Скользкий шаг	1
33		Скользкий шаг(контр.упр.)	1
34		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах	1
35		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах	1
36		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом	1
37		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом	1
38		Развитие выносливости	1
39		Развитие выносливости(контр.упр.)	1
40		Попеременный двухшажный ход	1
41		Попеременный двухшажный ход(контр.упр.)	1
42		Попеременный двухшажный ход совершенствование	1
43		Попеременный двухшажный ход совершенствование	1
44		Эстафеты на лыжах	1
45		Эстафеты на лыжах	1
46		Подъем «лесенкой»	1
47		Подъем «лесенкой» (контр.упр.)	1
48		Торможение плугом	1
49		Торможение плугом(контр.упр.)	1
18		Гимнастика с основами акробатики 18ч	
50		ТБ на уроках гимнастики	1
51		Обучение акробатическим упражнениям	1
52		Обучение акробатическим упражнениям	1
53		Организуемые команды и приемы	1
54		Организуемые команды и приемы	1
55		Гимнастические приемы прикладного характера	1
56		Гимнастические приемы прикладного характера	1
57		Группировка	1
58		Группировка	1
59		Упражнения на гибкость	1
60		Упражнения на гибкость	1
61		Прыжки на скакалке	1
62		Прыжки на скакалке	1
63		Упражнения с обручем	1
64		Висы, упоры, стойка на лопатках.	1
65		Висы, упоры, стойка на лопатках(контрольное упражнение).	1
66		Лазанье по гимнастической скамье	1
67		Лазанье по гимнастической скамье	1
26		Подвижные игры с элементами спортивных игр 26ч	
68		ТБ по подвижным играм с элементами спортивных	1
69		Передача мяча.игра.	1
70		Передача мяча. (контр.упр.)	1
71		Ловля мяча. Игра .	1
72		Ловля мяча. (контр.упр.)	1
73		Ведение мяча. Игра «Мышеловка»	1
74		Ведение мяча. (контр.упр.)	1
75		Передача мяча в движении. Игра «Метко в цель»	1
76		Передача мяча в движении. (контр.упр.)	1
77		Игры с ведением мяча	1
78		Игры с ведением мяча	1

79		Передача, ловля мяча. Игра «Кто быстрее?»	1
80		Передача, ловля мяча. Игра «Охотники и утки»	1
81		Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1
82		Ведение мяча в движении. (контр.упр.)	1
83		Развитие координационных качеств	1
84		Развитие координационных качеств	1
85		Игры с ведением мяча	1
86		Игры с ведением мяча	1
87		Эстафеты с мячами	1
88		Эстафеты с мячами	1
89		Развитие быстроты «Салки»	1
90		Развитие быстроты «Салки»	1
91		Передача, ловля мяча. Игра	1
92		Передача, ловля мяча. Игра	1
93		Эстафеты с предметами	1
9		Легкая атлетика 9ч	
94		ТБ на уроках легкой атлетики	1
95		Бег 30 м	1
96		Бег 30 м(сдача норматива)	1
97		Бег 60 м	1
98		Бег 60 м(сдача норматива)	1
99		Специальные беговые упражнения	1
100		Развитие выносливости 6 мин бег	1
101		Прыжки в длину с места	1
102		Прыжки в длину с места(сдача норматива)	1
Итого:102ч			