Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от06.10.2009г. №373 (с изменениями от 28.10.2015г. №08-1786);
- Примерной ООП НОО, утвержденной приказом № 03-02-253.2 от 27.08.2015г.;
- Устава школы;
- Учебного плана МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина на 2021-2022 учебный год;
- Положение о рабочей программе МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина;
- Предметной программы «Физическая культура» Лях В.И. 1-4 классы М.;Просвещение, 2012 г.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры 4 классе – 102 часа, в неделю – 3 часа (34 учебные недели).

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю	Итого в неделю	Итого в год
		3 часа		
Физическая культура и ОБЖ	Физическая культура	4 класс	3 ч	102 ч

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Представленная программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– 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;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– контролировать действия партнёра;
– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты:
– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
– раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах.

Обучающие должны знать/уметь:

• выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само-контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
• выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
• пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
• передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и

одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

• выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры; играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол)

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	мальчики			**девочки**		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5.00	5,50	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

Естественные основы: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально психологические основы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Подвижные игры: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика: Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка: Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятии лыжами

Легкоатлетические упражнения. (30часов)

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей; Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, коротким, длинным, средним шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.
На освоение навыков бега, развитие скоростных способностей; Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3х5,3Х10 метров, эстафеты с бегом на скорость.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости; Равномерный медленный бег до 4 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.
На совершенствование бега и развитие скоростных способностей; Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей; На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180 , в длину с места, в длину с разбега, в высоту с 4 – 5 шагов разбега, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).
На закрепление навыков прыжков; Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий.
На овладение навыками метания; Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель 2 Х 2 метра с расстояния 4 -5 метра, на дальность отскока от пола и от стены

Подвижные игры. (45часов)
Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве; «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках; «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» «Лиса и куры».
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений; «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; ловля, передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Гимнастика с элементами акробатики. (16часов)
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости; ОРУ (общеразвивающие упражнения) с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей; Кувырок вперед, стоика на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых способностей; Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.

На освоения навыков лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, правильную осанку; Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей; Перелезание через гимнастического коня.
На освоение навыков равновесия; Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.
На освоение строевых упражнений; Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, команда «На два шага разомкнись!».
На освоение ОРУ без предметов, развитие силы и гибкости, а также правильной осанки; Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы ОРУ.

Лыжная подготовка. (12часов)
На освоение техники лыжных ходов; Попеременный 2х шажный ход.. Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение «плугом» и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Повороты переступанием в движении.
На развитие выносливости; Передвижение на лыжах до 2,5 км.

Игры на открытой площадке (9 часов)

Повторение темы: Подвижные игры на основе баскетбола

Повторение темы: Легкая атлетика

Учебно-методический комплект

Программа	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы М.; Просвещение, 2012.
Учебник	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
с учетом рабочей программы воспитания

	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Беседы; «Закаливание, режим дня»	30 ч
2	Спортивные игры	Тестирование ГТО	35 ч

3	Лыжная подготовка	Конкурс «Веселые старты»	12 ч
4	Гимнастика	Школьный турнир Лучший спортсмен класса»	16 ч
5	Игры на открытой площадке	Здоровьесберегающие технологии	9 ч
6			
	ИТОГО		**102 ч**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведен	
			По плану	По факту
1	*Легкая атлетика.* Разновидность ходьбы. Бег с заданным темпом. Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ	**14** 1		
2	Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши».	1		
3	Встречная эстафета. ОФП. Игра «Вызов номеров».	1		
4	Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Невод».	1		
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	1		
6	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»	1		
7	Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи»	1		
8	Бросок мяча в цель 4-5 м. Игра « Невод».	1		
9-10	Бросок мяча на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки», «Третий лишний».	2		
11	*Бег по пересеченной местности* Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1		
12	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь»	1		
13	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука».	1		
14	Равномерный бег (8мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Охотники и зайцы»	1		
15-16	*Подвижные игры* ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	**18** 2		
17-18	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	2		
19-20	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафеты	2		
21-22	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты	2		
23-24	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	2		
25-26	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка».	2		

27-29	ОРУ. Игры «Вызов номеров»,«Метко в цель», Эстафеты.	3		
30-32	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	3		
33	*Гимнастика* Инструктаж по ТБ Строевые упр. Кувырок вперед, назад.	**16** 1		
34-35	Строевые упр. Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках.. Игра «Что изменилось».	2		
36-37	Строевые упр. Мост (с помощью и самостоятельно). Игра «Точный поворот».	2		
38	Комбинация из разученных элементов. Игра «Быстро по местам».	1		
39-40	ОРУ с гимн. палкой. Вис завесом, вис согнув ноги, вис на согнутых руках. Игра «Посадка картофеля».	2		
41	ОРУ с обручами. Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Эстафета.	1		
42	ОРУ с мячами. Подтягивание.	1		
43-44	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезания через препятствия. Эстафета.	2		
45	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок. Эстафета.	1		
46	Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок. Эстафета.	1		
47	Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1		
48	Лазание по канату. Игра «Веревочка под ногами».	1		
49	*Лыжная подготовка* Инструктаж по ТБ. Попеременный 2х шажный ход. Подъем «лесенкой».	**12** 1		
50-51	Попеременный 2х шажный ход. Подъем «лесенкой». Спуск с пологих склонов.	2		
52-54	Спуск с пологих склонов. Торможение «плугом». Эстафета.	3		
55	Спуск с пологих склонов. Поворот переступанием в движении. Игра	1		
56	Прохождение дистанции 1000м. Подъемы и спуски. Игра.	1		
57	Прохождение дистанции 2000м. Подъемы и спуски. Игра.	1		
58	Прохождение дистанции 2500м. Подъемы и спуски. Игра.	1		
59	Прохождение дистанции 1000м. Игра	1		
60	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
61-62	*Подвижные игры на основе баскетбола.* Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Инструктаж по ТБ	**17** 2		
63	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
64-65	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	2		
66	Передача мяча в движении. Ведение с низким отскоком.	1		

	Игра «Подвижная цель».			
67	Передача мяча одной от плеча. Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1		
68	Передача мяча одной от плеча. Ведение мяча. Игра «Подвижная цель	1		
69-70	Передача мяча в кругу. Ведение мяча. Мини-баскетбол.	2		
71	Броски в кольцо. Мини-баскетбол.	1		
72	Передача мяча в кругу. Броски мяча. Мини-баскетбол.	1		
73	Передача мяча в квадрате. Броски в кольцо. Мини-баскетбол.	1		
74	Передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите. Мини-баскетбол.	1		
75	Тактические действия в нападении. Мини-баскетбол.	1		
76	Эстафеты с мячом. Мини – баскетбол.	1		
77	Тактические действия. Мини – баскетбол.	1		
78	***Легкая атлетика*** Инструктаж по ТБ Прыжок в длину «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	**10** 1		
79	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»»	1		
80	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета.	1		
81	Бросок мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Эстафета.	1		
82	Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси лебеди».	1		
83	Бросок мяча на дальность и в цель. Игра «Гуси лебеди».	1		
84	Бег на скорость (30, 60м). Игра «Кот и мыши»	1		
85	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		
86	Бег на скорость (30, 60м). Круговая эстафета.	1		
87	Бег на скорость (30, 60м). Игра «Невод».	1		
88	**Кроссовая подготовка** Равномерный бег (5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра с мячами.	**6** 1		
89	Равномерный бег (5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1		
90	Равномерный бег (6мин). Игра с мячом.	1		
91	Равномерный бег (6мин). Игра «День и ночь».	1		
92	Подвижные игры	1		
93	Бег 1000м. Игра «Охотники и утки».	1		
94--100	**Спортивные игры на открытой площадке** Подвижные игры на основе баскетбола, футбола, пионербола	***9*** 7		
101-102	Легкоатлетические эстафеты	2		