

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1
Муниципального образования «Старомайнский район»
Ульяновской области

<i>«Рассмотрено</i>	<i>«Согласовано»</i>	<i>«Утверждаю»</i>
<i>на заседании МО»</i>	Заместитель	Директор
Протокол № 1	директора по УВР	МБОО «Старомайнская средняя
от «26»августа 2021г	МБОО «Старомайнская средняя	школа № 1» _____
Руководитель ШМО	школа № 1»	Н.Н. Рыжова
_____	_____	Приказ № <u>32/2-ОД</u>
	М.Г. Зеленикина	от «27» августа 2021 года
	«27» августа 2021 года	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: Начальное общее образование

Учитель: Шаммасова Л.В., соответствие занимаемой должности

Срок реализации программы: 1 год 2021-2022г.

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 час.

Планирование составлено на основе: авторской программы п/р Л.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой:
Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура»: программы, методические
рекомендации, поурочные разработки (М.: АСТ-Астрель, 2012. Планета знаний) рекомендована
Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательной организации /В.И.Лях.- 5-е издание-М.:Просвещение, 2016.

Учебник: Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 3-4 кл. – М.: АСТ-Астрель, 2014 год; рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила _____Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании

педагогического совета школы,

протокол № 1 от «28» августа 2020 года

р.п. Старая Майна

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Примерной начальной образовательной программы основного общего образования (по реестру).
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия по учебнику В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразовательной организации / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.
4. Учебного плана МОУ «Старомайнская средняя школа № 1».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.14 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
6. Положение о рабочей программе МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1» от 01.09 2016 г.
- Лисицкая Т.С. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А.Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель, 2012.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура. Спортивный дневник школьника 5 класс.

Авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Выпускники получат возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровую сберегающую 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Выпускники 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.

Выпускники 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 здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Выпускник научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII - XIX 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

Выпускник получит 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.

Познавательные

Выпускник научится:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- 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.

Выпускник получит 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

Выпускник научится:

- 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 приходиться к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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, брус, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний о физической культуре

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. **Понятие** о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. **Сведения** о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). **Измерения** длины и массы тела, показателей физических качеств. **Соревновательные упражнения** и их отличие от физических упражнений. **Правила** составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

Лёгкая атлетика

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

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

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

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. **Повороты:**

переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке.
Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение «плугом».*

Подвижные игры

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

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество о часов</i>
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>		8
1 урок	Разучить технику высокого старта.	1
2 урок	Закрепление и совершенствование технику высокого старта.	1
3 урок	Ознакомление и разучивание метание мяча в цель с 4-5 м.	1
4 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель с 4-5 м.	1
5 урок	Учет метание мяча в цель с 4-5 м.	1
6 урок	Разучивание и закрепление метание набивного мяча сидя из-за головы	1
7 урок	Совершенствование и учет метания набивного мяча сидя из-за головы	1
8 урок	Круговая эстафета	1
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</i>		10
9 урок	Стойка игрока Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1
10 урок	Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
11 урок	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
12 урок	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
13 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления	1
14 урок	Разучивание техники броска мяча двумя руками снизу	1
15 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу	1
16 урок	Разучивание техники ведения мяча с остановкой на два шага	1
17 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с остановкой на два шага	1
18 урок	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i>		15
19 урок	Разучивание 2-3 кувырка вперед	1
20	Закрепление и совершенствование 2-3 кувырков вперед	1

урок		
21 урок	Учёт 2-3 кувырка вперед	1
22 урок	Разучивание кувырка назад	1
23 урок	Закрепление кувырка назад	1
24 урок	Совершенствование кувырка назад	1
25 урок	Учёт кувырка назад	1
26 урок	Разучивание и закрепление из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев	1
27 урок	Совершенствование и учет из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев	1
28 урок	Разучивание «мост» из положения лежа на спине	1
29 урок	Закрепление «мост» из положения лежа на спине	1
30 урок	Совершенствование и учет «мост» из положения лежа на спине	1
31 урок	Разучивание комбинаций из изученных элементов акробатики	1
32 урок	Закрепление и совершенствование комбинаций из изученных элементов акробатики	1
33 урок	Учет комбинаций из изученных элементов акробатики	1
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>		<i>12</i>
34 урок	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1
35 урок	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	1
36 урок	Разучивание техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
37 урок	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
38 урок	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
39 урок	Разучивание поворота переступанием месте и в движении	1
40 урок	Закрепление и совершенствование поворота переступанием месте и в движении	1
41	Разучивание подъема на склон 15 ⁰ -20 ⁰ ступающим шагом и	1

урок	спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»	
42 урок	Закрепление подъема на склон 15 ⁰ -20 ⁰ ступающим шагом и спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
43 урок	Совершенствование подъема на склон 15 ⁰ -20 ⁰ ступающим шагом и спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
44 урок	Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах	1
45 урок	Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты на лыжах	1
<i>ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>		7
46 урок	Стойка игрока Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед	1
47 урок	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления	1
48 урок	Разучивание техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча	1
49 урок	Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча	1
50 урок	Разучивание техники броска мяча одной рукой от плеча	1
51 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча	1
52 урок	Закрепление и совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу	1
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</i>		8
53 урок	Разучивание техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
54 урок	Закрепление и совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
55 урок	Разучивание техники удара по катящемуся навстречу мячу	1
56 урок	Закрепление техники удара по катящемуся навстречу мячу	1
57 урок	Совершенствование техники удара по катящемуся навстречу мячу	1
58 урок	Разучивание техники остановки катящегося мяча	1
59 урок	Закрепление и совершенствование технике остановки катящегося мяча	1
60	Учебная игра	1

урок		
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>		8
61 урок	Разучивание челночного бега 3x10м	1
62 урок	Закрепление и совершенствование челночного бега 3x10м	1
63 урок	Разучивание метание мяча в цель с 5 м.	1
64 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель с 5 м.	1
65 урок	Разучивание и закрепление метание мяча на дальность	1
66 урок	Совершенствование метание мяча на дальность	1
67 урок	Разучивание и закрепление прыжка в длину с места	1
68	Подвижные игры	1

