

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 2 от 28.08.2021г.
Председатель методического
совета _____/Н.Е.Денисова/

Согласовано: _____
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе: _____/О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 259 от
01.09. 2021 г.
Директор школы:
_____ /В.Н.Горинова/

Рабочая программа
учебного курса
«Физическая культура»
4 класс

Учитель: Е.А. Хохлова

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И. Лях М.: Просвещение, 2014; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучение учебного предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательной 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 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 её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- 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:

Обучающиеся научатся:

- узнают историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным представлениям 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;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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).

Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 4 класса.

Нормативы взяты из учебника А.П.Матвеева «Физическая культура», Москва, Просвещение 2011.

Нормативы		4 класс		
		"5"	"4"	"3"
Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
	д	5,8	6,3	7,0
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
	д	+	+	+
Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
	д	150	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
	д	90	80	70
Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
	д	10	7	5
Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	м	20	12	9
	д	13	9	7
Метание т/м (м)	м	18	15	12

		д	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м		28	25	23
	д		33	30	28
Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м		5	3	2
	д		8	6	4
Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м		7	5	3
	д		8	6	4
Приседания (кол-во раз/мин)	м		42	40	38
	д		40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м		6	4	2
	д		5	3	1
Челночный бег 3×10 м, сек	м		8,6	9,5	9,9
	д		9,1	10,0	10,4
Тест на гибкость	м		8	4	2
	д		11	5	3

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации разных возрастных категорий.

Общеразвивающие упражнения

- И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.
В. – руки вверх, в стороны, вниз.
- И.п. – основная стойка, руки вниз.
В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.
- И.п. – руки на пояс, ноги врозь.
В. – повороты туловища вправо, влево.
- И.п. – руки в стороны, ноги врозь.
В. – наклоны туловища вперед, назад.
- И.п. – ноги врозь, руки за голову.
В. – повороты вправо, влево, вперед.
- Упражнение «Дровосек».
- Прыжки на месте.
- Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

Упражнения с гимнастическими палками.

- И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.
В. – палка вперед
- И.п. – основная стойка, ноги врозь.

- В. – палка вверх.
3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.
- В. – наклон вперед, палка вперед.
4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.
- В. – наклоны туловища вправо.
5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.
- В. – наклон туловища влево.
6. И.п. – основная стойка.
- В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.
7. – основная стойка, палка внизу.
- В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверх.
8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.
- В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.

- 1.И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
- В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.
2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
- В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку. Принять И.п. мяч в правой руке.
3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.
- В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.
4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.
- В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.
5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.
- В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
- В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.
8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
- В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.
9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
- В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.

Содержание учебного предмета

«Основы знаний о физической культуре» Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Легкая атлетика (24 ч.) Разновидности ходьбы. Бег (20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (20 ч.) «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.) Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка (20 ч.) Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.) Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Учебный план.

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Подвижные игры	20	13			7
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	24	12			12
5	Лыжная подготовка	20		11	9	
6	Подвижные игры на основе баскетбола	24			24	
	Итого	102	25	25	33	19

Календарно - тематический план

№ урока	Тема урока	Дата план	Дата факт
<i>Лёгкая атлетика (12 ч.)</i>			
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.		
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.		
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.		
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.		
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.		
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10.		
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.		
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2x2м).		
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2м), метание набивного мяча.		
10	Тестирование метания малого мяча на точность		
11	Тестирование "Подъем туловища из положения лежа на спине"		
12	Тестирование бега на 60 м с высокого старта		
<i>Подвижные игры (13 ч.)</i>			
13	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.		
14	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.		
15	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.		
16	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).		
17	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).		
18	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.		

19	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.		
20	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.		
21	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.		
22	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.		
23	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).		
24	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.		
25	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).		1 четв
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)			
26	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.		2 четв
27	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.		
28	Перекаты в группировке, кувырок вперед и назад. Эстафеты.		
29	Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.		
30	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).		
31	ОРУ. Акробатические комбинации		
32	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
33	Подтягивание в висе. Эстафеты.		
34	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.		
35	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.		
36	ОРУ. Тестирование вися на время		
37	ОРУ в движении. Тест на гибкость		
38	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.		
39	ОРУ в движении. Акробатические комбинации –тестирование		
Лыжная подготовка (20 ч.)			
40	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.		
41	Повторение ступающего шага, скользящего шага.		
42	Попеременный двухшажный ход.		
43	Попеременный двухшажный ход		
44	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.		
45	Повторение поворотов на месте переступанием.		
46	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».		
47	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.		
48	Повороты переступанием в движении (разучивание).		
49	Повороты переступанием в движении		

50	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.		2 четв
51	Техника подъема «лесенкой»		
52	Подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.		
53	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.		
54	Торможение плугом		
55	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.		
56	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
57	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.		
58	Эстафеты на лыжах		
59	Прохождение дистанции 2-3 км по пересеченной местности		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)			
60	Т.Б. на баскетболе. Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад.		
61	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.		
62	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.		
63	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.		
64	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
65	ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.		
66	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
67	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
68	ОРУ. Ведения мяча.		
69	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо		
70	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.		
71	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.		
72	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.		
73	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.		
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.		
75	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.		
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.		
77	ОРУ. Подвижные игры с мячом.		
78	ОРУ. Эстафеты с мячами.		
79	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.		
80	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.		
81	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.		
82	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель - тестирование		

83	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.		3 четв
<i>Лёгкая атлетика (12 ч.)</i>			
84	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.		
85	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м),		
86	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
87	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.		
88	ОРУ. Равномерный бег 4 мин.		
89	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°.		
90	ОРУ. Прыжок в длину с места - тестирование		
91	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.		
92	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.		
93	ОРУ. Тестирование - Бег 30 м.		
94	ОРУ. Тестирование – челночный бег 3х10		
95	ОРУ. Многоскоки.		
<i>Подвижные игры. (7 ч)</i>			
96	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.		
97	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.		
98	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».		
99	ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».		
100	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.		
101	ОРУ. Подвижные игры		
102	Эстафеты, Подвижные игры.		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- В. И. Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014;
- Учебник по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2016.
- А. Ю. Патрикеева. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха. М.: ВАКО, 2014г.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2013.
- Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2013.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
- Видеофильмы и презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Щит баскетбольный игровой.
- Стенка гимнастическая.
- Скамейки гимнастические.
- Бревно гимнастическое напольное.
- Канат для лазания.
- Обручи гимнастические.
- Комплект матов гимнастических.
- Мячи футбольные.
- Мячи баскетбольные.
- Мячи волейбольные.
- Сетка волейбольная.
- Спортивный зал.
- Раздевалки для мальчиков и девочек
- Лыжи с палками.

- Легкоатлетическая дорожка.
- Игровое поле для футбола (мини-футбола).
- Полоса препятствий.

ИКТ и ЦОР:

- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: <http://katalog.iot.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>