

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ярцевская средняя школа №6

«Рассмотрено» Руководитель ШМО С.В. Антакова Протокол № 1 от «26» 08.2022г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ ЯСШ № 6 О.А. Панфилова от «26» 08. 2022г.	«Утверждено» Пр. № 116 от «26» 08. 2022г. Директор школы Т.С.Никитенкова
---	--	--

Рабочая программа
по физической культуре
для __ 4 __ класса

Учитель: Крупиневич Снежана Ильинична

Квалификационная категория: первая

2022-2023 уч. год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

Всего 102 часа, в неделю 3 часа.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. 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;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, учащиеся при получении начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, гармоничного, физического, нравственного и социального развития, успешного обучения;
- у обучающихся будут сформированы установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- примут участие в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся систематически наблюдать 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации и упражнения «сухого» плавания; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Содержание учебного предмета 4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям

частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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 виса 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный потенциал уроков

Образование личности должно быть сориентировано не только на усвоение определенной суммы знаний, но и развитие самостоятельности, личной ответственности, созидательных способностей и качеств обучающихся, позволяющих им учиться, действовать и эффективно трудиться в современных экономических условиях. И отсюда высвечивается роль урока как элемента воспитательной системы.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией и инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- выявление наиболее способных и одаренных детей, привлечение их для проведения предметных недель и участия в предметных олимпиадах с целью стимулирования углубленного изучения предмета.

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс-102 ч

№ п/п	Тема урока	Дата
Легкая атлетика – 11 часов		
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье? Знакомство со спортивной площадкой и спортивным залом.	
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	
3	Бег из разных исходных положений.	
4	Высокий старт с последующим ускорением.	
5	Челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	
8	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	
9	Бросок большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	
10	Метание в цель.	
11	Метание мяча в цель. Игра «К своим флажкам»	
Кроссовая подготовка (18ч)		
12	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Быстро по местам»	
13	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Не отступись»	
14	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
15	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. П.и.	
16	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. П.и.	
17	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. П.и.	
18	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (8мин). П.и.	
19	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (8мин). П.и.	
20	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега. П.и.	
21	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Шишки, желуди, орехи».	
22	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П.и.	
23	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П.и.	
24	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П.и. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
25	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П.и.	
26	Кросс (1 км). П.и. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
27	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П.и.	
28	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. П.и.	
29	Спортивный праздник «Веселые старты»	
Гимнастика с основами акробатики (18ч)		
30	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Перекаты, кувырки.	
31	Строевые упр. Перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	
32	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. П.и.	

33	Строевые упражнения. Кувьрки, мост.	
34 35	Строевые упражнения. Комбинация из изученных элементов.	
36 37	Комбинация из изученных элементов.	
38	Перестроение в шеренге, круге. Вис на согнутых руках. ОРУ с гимнастической палкой. П.и.	
39 40	Перестроение в шеренге, круге. Вис на согнутых руках. ОРУ с гимнастической палкой. П.и.	
41	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках, подтягивание. П.и.	
42	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. П.и.	
43	Строевые упр. Перелезание через препятствия. Игра.	
44 45	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Упражнения на опоре. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
46	ОРУ. Опорный прыжок на горку матов (вскок, соскок)	
47	ОРУ. Лазание по канату. П.и.	
Подвижные игры(18ч)		
48	Подвижные игры. «Разведчики и часовые» «Заяц без логова». Эстафеты.	
49	П.и. «Разведчики и часовые» «Заяц без логова». Эстафеты.	
50	П.и. «Белые медведи», «Невод». Эстафеты с обручами.	
51	П.и. «Белые медведи», «Невод». Эстафеты с обручами.	
52	П.и. «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», эстафеты. Эстафеты с обручами.	
53 54	П.и. «Прыжки по полоскам», »Попади в мяч», эстафеты.	
55	П.и.Удочка», «Зайцы в огороде» эстафеты.	
56	П.и.Удочка», «Зайцы в огороде» эстафеты.	
57	П.и.Западня», «Невод». Эстафеты.	
58	П.и.Западня», «Невод». Эстафеты.	
59	П.и. «Пятнашки», «Птица в клетке», эстафеты.	
60	П.и. «Пятнашки», «Птица в клетке», эстафеты.	
61	П.и. «Зайцы в огороде», «Пятнашки».	
62	П.и. «Зайцы в огороде», «Пятнашки».	
63	П.и. «Лисы и куры», «Точный расчет».	
64	П.и. «Лисы и куры», «Точный расчет».	
65	П.и. «Лисы и куры», «Точный расчет».	
Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа		
66	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении с высоким отскоком. Игра.	
67	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении с высоким отскоком. Игра.	
68	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении. Эстафеты.	
69	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении. Эстафеты.	
70	Ловля мяча и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком. П.и. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
71	Ловля мяча и передача мяча. Ведение мяча с низким отскоком. П.и.	
72	Ловля и передача мяча от плеча. Ведение одной рукой. Эстафеты с мячами	
73	Ловля и передача мяча от плеча. Ведение одной рукой. Эстафеты с мячами	
74	Ловля и передача мяча от плеча. Ведение одной рукой. Эстафеты с мячами	
75	Ловля и передача мяча. Ведение на месте и в движении. Эстафеты.	
76	Ловля и передача мяча в квадратах, броски от груди. П.и.	

78	Ловля и передача мяча в квадратах, броски от груди. П.и.	
79	Ловля и передача мяча в круге. Ведение с изменением направления. П.и.	
80	Ловля и передача мяча в круге. Ведение с изменением направления. П.и.	
81	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо от груди. Эстафеты.	
82	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо от груди. Эстафеты.	
83	Ловля мяча и передача мяча в круге. Броски мяча двумя руками. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	
84	Броски мяча двумя руками от груди. П.и.	
85	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	
86	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	
87	Ловля мяча в движении. Ведение с изменением скорости. Броски в кольцо.	
88	Ловля мяча в движении. Ведение с изменением скорости. Броски в кольцо.	
89	Игры с мячами, эстафеты.	
90	Встречные эстафеты. Бег с максимальной скоростью (30м,60м).	
Легкая атлетика – 12 часов		
91	Бег на результат 30м и 60 м.	
92	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», тройной. П.и.	
93	Бег с максимальной скоростью. П.и.	
94		
95	Метание мяча в горизонтальную цель. П.и.	
96	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», тройной. П.и.	
97		
98	Прыжки в высоту. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега, многоскоки. П.и.	
99		
100	<i>Итоговая проверочная работа на промежуточной аттестации</i>	
101	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. П.и.	
102	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. П.и.	