

Приложение №1
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ «Лицей экономический № 14»
(приказ от 31.08.2021г. № 378)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 4

на 2021 -2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения физкультуры в начальной школе 4 класс, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, Примерной программ начального общего образования и Рабочей программе по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Цель 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» согласно учебному плану, календарному учебному графику МАОУ «Лицей экономический № 14» на 2021-2022 учебный год изучается в 4 классе 105 часов в год (3 часа в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Уровень физической подготовки 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				13	9	5
Бег 60 м с высокого старта	10.4	10.8	11.4	10.8	11.2	11.6
Бег 1000 м, мин.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);
- изучение ресурсов (Интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);
- самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.);
- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы);
- семинар;
- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- научно-исследовательская работа.
- консультации on-line;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы контроля:

- контрольная работа;
- самостоятельная работа;
- научно-исследовательская работа;
- практическая работа;
- проектная работа;
- тест.

Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами 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;
- 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 учетом требований ее 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.

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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 физкультурной 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 висе 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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»: задание на координацию движений типа: «веселые задачи», «запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика», «Подвижная цель», «Куда укатись за два шага», «Торпеды», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы». 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 по физической культуре

4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж. Правила безопасности. Подвижные игры	1	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	История лёгкой атлетики. Бег из различных исходных положений	1	
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1	
4	Бег с максимальной скоростью	1	
5	Беговые упражнения. Бег 30м.	1	
6	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой.	1	
7	Медленный бег до 5 мин. Подъем туловища за 30 сек.	1	
8	Равномерный бег. Подтягивания и отжимания	1	
9	6 минутный бег. Наклон вперёд из положения стоя	1	
10	Челночный бег	1	
11	Челночный бег 3*10м	1	
12	Режим дня	1	
13	Прыжковые упражнения	1	
14	Прыжки	1	

15	Прыжок в длину с места	1	Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
16	Прыжок в длину с места	1	
17	Подвижные игры с прыжками	1	
18	Эстафеты с прыжками	1	
19	Метание мяча с места	1	
20	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1	
21	Метание на дальность и на заданное расстояние	1	
22	Броски мяча	1	
23	Что такое физическая культура	1	
24	Подвижные игры с метаниями	1	
25	Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями	1	
26	Подвижные игры	1	
Раздел 2. Гимнастика			
27	Правила по технике безопасности. Что мы знаем о гимнастике.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
28	Группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	
29	"Мост" из положения лёжа на спине	1	
30	Кувырок назад	1	
31	Стойка на лопатках	1	
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	

33	Акробатические упражнения	1	Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.	
34	Осанка. Комплекс упражнений № 2	1		
35	Вис на согнутых руках согнув ноги	1		
36	Поднимание ног в висе. Вис на время	1		
37	Подтягивания в висе	1		
38	Лазание. Подвижные игры.	1		
39	Лазание по гимнастической стенке	1		
40	Перелезание через препятствия	1		
41	Упражнения в равновесии	1		
42	Упражнения в равновесии	1		
43	Круговая тренировка	1		
44	Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость	1		
45	Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость	1		
46	Первая помощь при травмах. Подвижные игры	1		
47	Наклон вперёд из положения сидя	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Гимнастическая полоса препятствий	1		
50	Подвижные игры	1		
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола				

51	Правила по технике безопасности. Подвижные игры.	1	Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества
52	Баскетбол. История игры	1	
53	Баскетбольные упражнения. Мозг и нервная система	1	
54	Ловля и передача мяча	1	
55	Ведение мяча	1	
56	Ведение мяча с изменением направления	1	
57	Броски в кольцо	1	
58	Элементы баскетбола	1	
59	Эстафеты на основе баскетбола	1	
60	Спортивная игра "Баскетбол"	1	
61	Современные Олимпийские игры	1	
Раздел 4. Подвижные игры с элементами волейбола			
62	Волейбол. История игры	1	Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества
63	Упражнения с мячом	1	
64	Волейбольные упражнения	1	
65	Подвижная игра "Пионербол"	1	
66	Верхняя передача	1	
67	Нижняя передача	1	
68	Подбрасывание и подача мяча	1	

69	Приём и передача мяча	1	
70	Подвижные игры на материале волейбола	1	
71	Физкультминутка. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1	
Раздел 4. Подвижные игры с элементами футбола			
72	Упражнения со скакалкой. Футбольные упражнения.	1	Формирование ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
73	Упражнения со скакалкой. Удары по воротам.	1	
74	Упражнения со скакалкой. Фигурное ведение мяча	1	
75	Удар внутренней стороной стопы	1	
76	Эстафеты с элементами футбола	1	
77	Подвижные и спортивные игры	1	
78	Подвижные игры	1	
Раздел 1. Легкая атлетика			
79	Правила по технике безопасности на уроках. Броски набивного мяча.	1	Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
80	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
81	Метание на заданное расстояние	1	
82	Метание на точность	1	
83	Метание мяча с шага на дальность	1	

84	Вис на время	1	Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
85	Наклон вперед из положения стоя	1	
86	Подъем туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	
87	Подтягивания и отжимания	1	
88	Прыжок в длину с места	1	
89	Прыжки с высоты. Тройной прыжок	1	
90	Прыжки по ориентирам. Подвижные игры	1	
91	Прыжки с поворотом. Подвижные игры	1	
92	Прыжки с точным приземлением в квадрат	1	
93	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см	1	
94	Органы пищеварения. Подвижные игры.	1	
95	Беговые упражнения	1	
96	Бег с максимальной скоростью	1	
97	Челночный бег 3*10м	1	
98	Круговая эстафета	1	
99	Встречная эстафета	1	
100	Закаливание. Эстафеты.	1	
101	Бег с изменением скорости	1	
102	Медленный бег до 5 мин.	1	
103	Эстафеты. Подвижные	1	

	игры.		
104	Эстафетный бег	1	
105	Подвижные игры	1	

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «\Просвещение», 2016
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева;- «Учитель», 2015.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2017.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеева; Москва: «ВАКО», 2015.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2015.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2016.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва; «ТЦ Сфера», 2016
8. «Физическая культура 1-4 классы», В. И. Лях; 2017.