
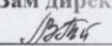



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № 7 от «21» 06 2021 г  / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР  / Титенкова Л.В. «21» 06 2021 г	 Утверждаю Директор школы Жабакулева О.В. «21» июня 2021г
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 4

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 68

всего – 68ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Примерной основной образовательной программой начального общего образования.

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, - 12 – е изд., доработ. – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

1. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.</p> <p>Бег на скорость. Встречная эстафета</p> <p>Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Бег на результат. Круговая эстафета.</p> <p>Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p>	11
2	Кроссовая подготовка	<p>Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы</p> <p>Кросс (1 км) по пересеченной местности.</p> <p>Равномерный бег. Игра «День и ночь».</p> <p>Равномерный бег. Игра «Караси и щука».</p> <p>Равномерный бег. Игра «На буксире».</p> <p>Равномерный бег. Игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Равномерный бег. Игра «Паровозики».</p> <p>Равномерный бег. Игра «Наступление».</p> <p>Равномерный бег. Игра «Заяц без логова».</p>	14
3	Гимнастика	<p>Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»</p> <p>Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.</p> <p>Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.</p> <p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися</p> <p>Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».</p> <p>Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.</p> <p>Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.</p>	18
4	Подвижные игры	<p>Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».</p> <p>Игры «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».</p> <p>Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».</p> <p>Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».</p> <p>Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».</p> <p>Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».</p> <p>Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».</p> <p>Игры «Прыгуны и пятнашки»,</p>	18

		«Заяц, сторож, Жучка».	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Ведение мяча на месте с высоким отскоком.</p> <p>Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».</p> <p>Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».</p> <p>Ловля и передача мяча в кругу. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».</p> <p>Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Эстафеты. Игра «Попади в цель».</p> <p>Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.</p>	7

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
3	Бег на скорость. Встречная эстафета	1		
4	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		
5	Бег на результат. Круговая эстафета.	1		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	2		
10				
11	Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1		
12	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы	1		
13	Равномерный бег. Игра «Заяц без логова».	2		
14				
15	Равномерный бег. Игра «День и ночь».	2		
16				
17	Равномерный бег. Игра «Караси и щука».	2		
18				
19	Равномерный бег. Игра «На буксире».	2		
20				
21	Равномерный бег. Игра «Охотники и зайцы».	2		
22				
23	Равномерный бег. Игра «Паровозики».	1		
24	Равномерный бег. Игра «Наступление».	1		
25	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1		
26	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	2		
27				
28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		
29	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	3		
30				
31				
32	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	2		
33				
34	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	2		
35				
36	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	2		
37				
38	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	3		
39				
40				
41	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	2		
42				
43	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1		
44	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2		
45				

46	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	2		
47				
48	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	2		
49				
50	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	2		
51				
52	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	2		
53				
54	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	2		
55				
56	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	2		
57				
58	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	2		
59				
60	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	2		
61				
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		
63	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2		
64				
65	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	3		
66				
67				
68	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		