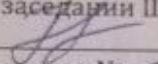
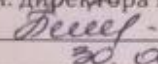
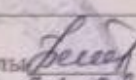


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Кезьино

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании ШМО учителей  / Н.В. Зотова Протокол № <u>1</u> от <u>27.08.</u> 2021 г.	Согласовано Зам. директора по УВР  / Н.П. Петрова <u>30.08.</u> 2021 г.	Утверждаю. И.о. директор школы  Н.П. Петрова Приказ № <u>135</u> от <u>31.08.</u> 2021 г.
---	---	--

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
4 класс
На 2021- 2022 учебный год

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 кл. М. «Просвещение», 2020 год

Составитель программы: Уварова Л.М., учитель начальных классов, 1 квалификационная категория

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты :

- 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 её 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.

Предметные результаты :

Ученик научится:

- 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 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 обще развивающих 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.

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах*

Содержание учебного предмета

4класс (99 ч – 3 ч в неделю)

Основы знаний о физической культуре

Развитие физической культуры в России в XVII– XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности

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. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

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

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

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

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, Перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка **Подвижные игры**». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

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

Тематическое планирование

п/ №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
-----------------	------------------------------------	-------------------------

	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1
3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	1
4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1
5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1
6	Прыжок в длину. учет Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1
7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1
8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».	1
9	Сдача норм ГТО	1
10	Сдача норм ГТО	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17
11	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12	Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1

17	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом в бегом.Игра «Передал - садись».	1
23	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	Игра «Игра «Быстро и точно».	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад, кувырок вперед	1
31	Перелезание через препятствия.	1
33	Лазанье по канату в три приема.	1
34	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1
35	Висы на гимнастической стенке.	1

36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37	Лазанье по канату в три приема - учет	1
38	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
39	Мост с помощью и самостоятельно.	1
40	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
43	Упражнения на разновысоких брусьях.	1
44	Акробатическая комбинация - учет	1
45	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
46	Мост с помощью и самостоятельно.	1
47	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) - Учет.	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1
55	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1

56	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1
57	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1
58	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1
60	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
61	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1
62	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1
64	Спуски с пологих склонов – учет Дистанция до 2,5 км	1
65	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1
66	Подъём «лесенкой». Игра «Веер»	1
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1
68	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км	1
69	Подъём «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1
70	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1
71	Подъём «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1
72	Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км	1
73	Подъём «лесенкой». Игра «Веер»	1
74	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1
75	Повороты переступанием в движении.Эстафеты.	1
76	Подъём «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1

77	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1
78	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13
79	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1
80	Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч».	1
81	Ведение мяча с изменением направления.	1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1
86	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1
87	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
88	Бросок снизу по б/большому кольцу.	1
89	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
90	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1
91	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11
92	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1
93	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1
94	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1
95	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	1

96	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	1
97	Бег 1500 м без учета времени	1
98	Сдача норм ГТО	1
99	Сдача норм ГТО	1

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме.

Для организации дистанционного обучения по физической культуре используются следующие платформы: «Российская электронная школа», «Московская электронная школа», Сервис «Яндекс.Учебник», Сервис «ЯКласс», образовательная платформа «Учи.ру», Google Forms, Электронные версии УМК от издательств «Просвещение» и «Российский учебник».

Допускается сокращение времени проведения уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий до 30 минут. Уроки в дистанционном формате ведутся с учётом обязательной смены деятельности

не более 15 минут за компьютером (2-5 классы),

не более 20 минут за компьютером (6-7 классы),

не более 25 минут за компьютером (8-9 классов),

не более 30 минут за компьютером (10-11 классов) (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»).

Лист коррекции к рабочей программе

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

--	--	--	--	--	--