

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОПЫШОВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ
«Копышовская НШ»
Н.А.Шихторина
Приказ № 79 от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 класса
на 2021-2022 учебный год
(УМК «Планета знаний»)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

В результате изучения предмета *физическая культура* в 4 классе у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1. Личностные

У учащихся будут сформированы:

чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительное отношение к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта; 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.

самостоятельность в выполнении личной гигиены;

понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимание причин успеха в физической культуре;

способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

мотивации к систематическому наблюдению 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);

стремления к совершенствованию физического развития;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

планировать свои действия во время подвижных игр;

следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

овладеют начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладеют предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет; анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

сопоставлять физическую культуру и спорт;

понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

определять общие цели и пути её достижения;

умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; договариваться и приходить к общему решению;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Учащиеся получают возможность научиться:

задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов;

вопросы, необходимые для организации работы в команде;

аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

3. Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

руководствоваться первоначальными представлениями 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; руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв.;

понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах; рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине; преодолевать препятствие высотой до 100 см; выполнять комплексы ритмической гимнастики, выполнять вис согнувшись, углом;

передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр;

измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, ве - личиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой; называть нетрадиционные виды гимнастики; определять способы регулирования физической нагрузки;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок; играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

II. Содержание учебного предмета физическая культура

4 класс (102 часов)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

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 (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих 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 100см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в 1-3 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».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади вмяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

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, «Пионербол».

Тематическое планирование

4класс.

№п/п	Раздел.	Кол-во часов
I	Легкая атлетика и подвижные игры.	24 ч
II	Гимнастика с основами акробатики.	22 ч
III	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.	24 ч
IV	Лёгкая атлетика и подвижные игры.	32 ч
	ИТОГО	102 ч

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

4 класс.

№п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24ч.		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1ч.		
2	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1ч.		
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких.	1ч.		
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1ч.		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1ч.		
6	Челночный бег 3x10 м.	1ч.		
7	Положение - "низкий старт".	1ч.		
8	Бег на 30 м на время.	1		

9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание"	1ч.		
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1ч.		
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1ч.		
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1ч.		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1ч.		
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1ч.		
15	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1ч.		
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1ч.		
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1ч.		
18	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1 ч.		
19	Преодоление препятствий.	1 ч.		
20-24	Подвижные игры.	5 ч.		
	Гимнастика с основами акробатики.	22 ч.		
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1 ч.		
26-27	Кувьрки вперёд.	2 ч.		
28	Лазанье по канату в три приёма.	1 ч.		
29	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1 ч.		
30	Вис согнувшись.	1 ч.		
31	"Мост" из положения лёжа на спине.	1 ч.		
32	Вис углом.	1 ч.		
33-34	Комплекс ритмической гимнастики.	2 ч.		
35	Кувьрок назад.	1 ч.		
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1 ч.		
37	Вис на согнутых руках.	1 ч.		
38	Переползание по-пластунски.	1 ч.		
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1 ч.		
40-41	Комбинация из элементов акробатики.	2 ч.		
42-43	Полоса препятствий.	2 ч.		
44-46	Подвижные игры.	3 ч.		
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.	24 ч.		
47	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	1 ч.		
48	Поворот переступанием на месте.	1 ч.		

49-51	Поворот переступанием в движении.	3 ч.		
52-53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2 ч.		
54	Спуск в основной стойке.	1 ч.		
55	Спуск в низкой стойке.	1 ч.		
56-57	Одновременный двухшажный ход	2 ч.		
58-59	Равномерное передвижение по дистанции.	2 ч.		
60-61	Подъём «ёлочкой»	2 ч.		
62-63	Торможение «упором»	2 ч.		
64	Совершенствование изученных способов передвижения.	1 ч.		
65-66	Спуски и подъёмы изученными способами.	2 ч.		
67-68	Равномерное передвижение.	2 ч.		
69-70	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	2 ч.		
	Лёгкая атлетика и подвижные игры.	32 ч		
71	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1 ч.		
72	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1 ч.		
73-74	Бег из различных исходных положений.	2 ч.		
75-76	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2 ч.		
77-78	Прыжки с высоты.	2 ч.		
79-80	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	2 ч.		
81-82	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	2 ч.		
83-84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	2 ч.		
85-86	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	2 ч.		
87	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1 ч.		
89-90	Ведение баскетбольного мяча.	2 ч.		
91	Ведение баскетбольного мяча "Змейкой."	1 ч.		
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1 ч.		
93	Ведение футбольного мяча.	1 ч.		
94-96	Совершенствование элементов спортивных игр.	3 ч.		
97-102	Подвижные игры и эстафеты.	6 ч.		

Приложение 2

Контрольно – измерительные материалы по физической культуре.

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряны й значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряны й значок	Девочки бронзовы й значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2	Бег на 1 километр (мин:сек)	4:50	6:10	6:30	6:00	6:30	6:50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряны й значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряны й значок	Девочки бронзовы й значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
5.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
6	Метание мяча весом 150г (метров)	32	27	24	17	15	13
7.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	8:40
7.2	или бег на лыжах 2км	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
7.3	или кросс 2км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (метров)	50	25	25	50	25	25