МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ШИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ВАГАЙСКОГО РАЙОНА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМС  Протокол № 1 от 30.08.2021г | СОГЛАСОВАНО  с зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.С.Кроо  30.08.2021г | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МАОУ Шишкинская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю.Кузнецова  Приказ № 45-од от 30.08.2021 г |

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура», 4 класс**

**на 2021-2022 учебный год**

Программу составила:

Пальянова О.В.,

учитель начальных классов

с. Ушаково, 2021 г

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура****»* отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств.

В процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

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

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

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

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

***Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:***

**Регулятивные**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
* участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Познавательные**

* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

**Коммуникативные**

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

**Предметные результаты**учебного предмета «Физическая культура» отражают:

-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, трудовой деятельности и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-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).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

***Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения***

   В результате изучения теоретического раздела **«Физическая культура»** обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

*Ученик получит возможность научиться*самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела **«Здоровый образ жизни»** обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

*Ученик получит возможность научиться:*вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

     В результате изучения теоретического раздела **«Основы анатомии человека»** обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

*Ученик получит возможность научиться:*оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

    В результате изучения теоретического раздела **«Спорт»**обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол.

*Ученик получит возможность научиться*перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

    В результате изучения теоретического раздела **«История физической культуры.** **Олимпийское образование»** обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции.

*Ученик получит возможность научиться*организовывать со сверстниками игры народов мира.

*Ученик научится:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

*Ученик получит возможность научиться:*сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на лыжах.

**2. содержаниЕ учебного предмета**

Основные знания о физической культуре – **теоретическая подготовка** – 9 часов ( 1 раз в месяц).

**Подвижные и спортивные игры** – 20 ч.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов

**Гимнастика с основами акробатики** – 29 ч.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика** –29 ч

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

**Лыжная подготовка** – 15 ч

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела/ количество часов** | **№ урока** | **Тема урока/ количество часов** |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | 1 | ТБ. Ходьба и бег Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».  ТП: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. /1час |
| 2 | Ходьба и бег. Игра «Перемена мест» /1час |
| 3 | Ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Игра «Мы – веселые ребята» /1час |
| 4 | Ходьба и бег. Кроссовая подготовка. Игра «Вороны и воробьи» /1час |
| 5 | Ходьба и бег. Игра «Кто быстрее» /1час |
| 6 | Ходьба и бег. Челночный бег /1час |
| 7 | Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам» /1час |
| 8 | Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам» /1час |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам» /1час |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам» /1час |
| 11 | Прыжки в длину с разбега.  Игра «Прыгающие воробушки» /1час |
| 12 | Прыжки в длину с разбега.   Игра «Прыгающие воробушки»/1час |
| **Спортивные игры – 5 часов** | 13 | ТБ. Баскетбол.  Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Игра «Бросай и поймай»/1час |
| 14 | Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Игра «Передача мячей в колонне»/1час |
| 15 | Баскетбол. Ловля и передача.  Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»/1час |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу» /1час |
| 17 | Баскетбол. Передача  и ловля мяча. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись»/1час |
| **Гимнастика – 19 час** | 18 | Инструктаж по ТБ. Перекаты. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».  ТП Начальные основы анатомии человека/1час |
| 19 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» /1час |
| 20 | Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка»/1час |
| 21 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры» /1час |
| 22 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры»/1час |
| 23 | Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат.  Перекаты в группировке. Полоса препятствия/1час |
| 24 | Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор»/1час |
| 25 | Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на результат. Полоса препятствия. Игра «Светофор»/1час |
| 26 | Вис, стоя и лежа.  Игра «Змейка» /1час |
| 27 | Упражнение в равновесии при хождении по скамье  ТП: Здоровый образ жизни /1час |
| 28 | Упражнение на равновесие. Вис на согнутых руках.  Игра «Слушай сигнал» /1час |
| 29 | Вис на согнутых в руках.   Упражнения равновесии. Игра «Слушай сигнал» /1час |
| 30 | Висы. Упражнение в равновесии. Игра «Слушай сигнал» /1час |
| 31 | Лазание  и перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»/1час |
| 32 | Лазание и перелезание.   Игра «Ниточка и иголочка» /1час |
| 33 | Полоса препятствия. Игра «Фигуры»/1час |
| 34 | Перелазание. Игра «Альпинисты» /1час |
| 35 | Перелазание. Игра «Светофор» /1час |
| 36 | Игра «Три движения» /1час |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** | 37 | Основные правила и требования к занятиям лыжной подготовкой  ТП: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека/1час |
| 38 | Попеременный двухшажный ход/1час |
| 39 | Попеременный двухшажный ход /1час |
| 40 | Подъём «лесенкой»/1час |
| 41 | Подъём «лесенкой»/1час |
| 42 | Торможение «плугом» /1час |
| 43 | Торможение «плугом»/1час |
| 44 | Техника скользящего шага /1час |
| 45 | Техника скользящего шага/1час |
| 46 | Передвижение на лыжах /1час |
| 47 | Техника поворота при выкате со склона/1час |
| 48 | Техника подъёма /1час |
| 49 | Техника торможения /1час |
| 50 | Техника спуска /1час |
| 51 | Техника передвижения на лыжах /1час |
| 52 | Техника подъёма /1час |
| 53 | Техника торможения /1час |
| 54 | Передвижение на лыжах /1час |
| 55 | Передвижение на лыжах /1час |
| **Спортивные игры – 5 часов** | 56 | ТБ. Баскетбол. Ведение мяча.  Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной».  ТП: Спорт /1час |
| 57 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.   Ведение мяча в движении с заданиями. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча/1час |
| 58 | Баскетбол. Ведение мяча в движении.  Броски мяча. Игра «Охотники и утки» /1час |
| 59 | Баскетбол. Ведение и броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч»/1час |
| 60 | Баскетбол. Ведение и броски мяча. Игра «Мяч в обруч»/1час |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | 61 | ТБ Бег.  Прыжки. Игра «Охотники и утки» /1час |
| 62 | Метание мяча на дальность.  Игра «Охотники и утки» /1час |
| 63 | Метание мяча в  цель .  Игра «Подвижная цель» /1час |
| 64 | Метание  мяча на дальность. Игра «Мяч соседу» /1час |
| 65 | Метание  мяча на дальность. Игра «Два мороза» /1час |
| 66 | Бег. Прыжки. Игра «Салки на одной ноге» /1час |
| 67 | Бег . Кроссовая подготовка/1час |
| 68 | Бег по пересечённой местности. Игра «Угадай чей голосок» /1час |
| **Подвижные игры – 9 часов** |  | Техника безопасности  при проведении подвижных игр. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».  ТП Здоровый образ жизни/1час |
|  |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами/1час |
|  |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами /1час |
|  |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты/1час |
|  |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами»/1час |
|  |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты/1час |
|  |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами»/1час |
|  |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»/1час |
|  |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты/1час |
|  |  |  |
| **Подвижные игры – 12 часов** |  | ТБ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка».  ТП: История физической культуры и Олимпийское образование/1час |
|  | Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб» /1час |
|  | Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» /1час |
|  | Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза» /1час |
|  | Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» /1час |
|  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами»/1час |
|  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»/1час |
|  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний» /1час |
|  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей»/1час |
|  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»/1час |
|  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод» /1час |
|  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка»,  «Четыре стихии» /1час |