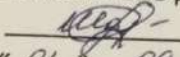


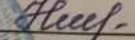
Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 И. В. Шарых
« 01 » 09 2021г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И. Н. Никитина

Приказ № 112/е от « 01 » 09 2021г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
для 4 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка
2021 г.

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373)», на основе Примерной программы начального основного образования по физической культуре, авторской программы под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевича.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2021-2022учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок, активного здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Развитие двигательной активности у обучающихся
2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма
4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом
5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой, с учётом индивидуальных особенностей и способностей
6. формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Требования к уровню подготовки обучающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
1	бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	бег 1 км	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

Содержание программы учебного предмета

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 75 учебных часов и представлена следующими разделами:

Знания о физической культуре (в процессе урока)

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
2. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
4. Здоровье и здоровый образ жизни
5. Режим дня, его основное содержание и правила планирования
6. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
7. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

1. Кувырок вперёд
2. Стойка на лопатках
3. Акробатическая комбинация 3-5 элементов
4. Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.
5. Лазанье
6. Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя
7. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
8. Тестирование подтягиваний из положения вис
9. Тестирование отжиманий из положения упор лёжа
10. Мост из положения лёжа
11. Кувырок назад
12. Упражнения на развитие силовых качеств
13. Упражнения в равновесии

Лёгкая атлетика (21 час)

1. Бег 30 метров с высокого старта
2. Низкий старт и стартовый разгон
3. Бег 60 метров с низкого старта

4. Челночный бег 3+ 10метров
5. Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги
6. Разбег и отталкивание в прыжке в длину
7. Техника прыжка в длину с места
8. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
9. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
10. Теника метания мяча на дальность с разбега (150гр)
11. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
12. Бег на средние дистанции
13. Кроссовая подготовка (1000м и 1500м)
14. Тестирование бега 60 метров с низкого старта
15. Тестирование челночного бега 3+10метров
16. Тестирование прыжка в длину с места
17. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
18. Тестирование метания малого мяча в цель
19. Тестирование броска набивного мяча двумя руками из-за головы

Лыжные гонки (18 часов)

1. Попеременный двухшажный ход на лыжах
2. Одновременный одношажный ход на лыжах
3. Одновременный бесшажный ход
4. Передвижение с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.
5. Перешагивание на лыжах небольших препятствий
6. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
7. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
8. Спуски в основной стойке с пологого склона
9. Спуски в низкой стойке со склонов различной крутизны
10. Торможение плугом со склонов различной крутизны
11. Торможение упором с пологого склона
12. Поворот переступанием
13. Прохождение дистанции 2 -3км. в равномерном темпе
14. лыжная гонка на 1км., 2км.

Спортивные игры - баскетбол (21 час)

1. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
3. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения
4. Передача мяча одной рукой от плеча
5. Передача мяча одной рукой снизу
6. Передача мяча с отскоком от пола
7. Передача мяча при встречном движении
8. Передача мяча одной рукой сбоку
9. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
10. Бросок мяча одной от головы из опорного положения
11. Повороты с мячом на месте
12. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам

Волейбол (10 часов)

1. Стойка и перемещение игрока
2. Передача мяча сверху двумя руками
3. Приём мяча снизу двумя руками
4. Приём – передача мяча сверху двумя руками
5. Приём – передача мяча снизу двумя руками
6. Нижняя прямая подача
7. Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Кроссовая подготовка (16 часов)

1. Равномерный бег
2. Бег с препятствием
3. Бег на средние дистанции
4. Бег по пересеченной местности

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1, 1четверть	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	1	
2.	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	
3.	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	
4.	Вводные результаты тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)	1	
5.	Л/а. Прыжок в длину с места	1	
6.	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	
7.	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	
8.	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	
9.	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	
10	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	
11.	Б/л. Подвижные игры «Мяч капитану»	1	
12.	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	1	

13.	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	1	
14.	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	1	
15.	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	1	
16.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	1	
17.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	1	
18.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
19.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
20.	Б/л. Игра в мини – баскетбол	1	
21.	Б/л. Игра в мини – баскетбол	1	
22.	Б/л. Игра в мини – баскетбол	1	
23.	Б/л. Игра в мини – баскетбол	1	
24.	Б/л. Игра в мини – баскетбол	1	
25.	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	
26.	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	
27.	Г/ка. Акробатические упражнения	1	
28.	Г/ка. Акробатические упражнения	1	
2 четверть			
29.	Г/ка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1	
30.	Г/ка. Лазание по наклонной скамейке	1	
31.	Г/ка. Лазание по канату	1	
32.	Г/ка. Круговая тренировка	1	
33.	Г/ка. Акробатические упражнения в парах	1	
34.	Г/ка. Пирамида без предмета	1	
35.	Г/ка. Акробатическая комбинация	1	
36.	Г/ка. Круговая тренировка	1	
37.	Г/ка. Упражнения с обручем	1	
38.	Г/ка. Лазание по канату	1	
39.	Г/ка. Упражнения с гимнастическими палками	1	

40.	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
41.	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
42.	Г/ка. Круговая тренировка	1	
43.	Б/л. Ведение мяча с изменением направления ТБ	1	
44.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	1	
45.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах	1	
46.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
47.	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
48.	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	
49. 3четверть	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	
50.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)	1	
51.	Б/л. ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	
52.	Б/л. Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	
53.	Б/л. Игра в мини-баскетбол	1	
54.	Б/л. Игра в мини-баскетбол	1	
55.	Л/п. Ступающий шаг без палок ТБ	1	
56.	Л/п. Ступающий шаг с палками	1	
57.	Л/п. Скользящий шаг без палок	1	
58.	Л/п. Скользящий шаг без палок	1	
59.	Л/п. Скользящий шаг с палками	1	
60.	Л/п. Повороты переступанием вокруг носков	1	
61.	Л/п. Повороты переступанием вокруг пяток	1	
62.	Л/п. Подъем ступающим шагом	1	
63.	Л/п. Повороты переступанием	1	
64.	Л/п. Спуски в высокой и низкой стойке	1	
65.	Л/п. Подъемы «лесенкой», «полу елочкой»	1	

66.	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок	1	
67.	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок	1	
68.	Л/п. Попеременный двухшажный ход без палок	1	
69.	Л/п. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
70.	Л/п. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
71.	Л/п. Эстафеты на лыжах с палками и без палок	1	
72.	Л/п. Прохождение дистанции 2-3 км	1	
73.	В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте.	1	
74.	В/л. Верхняя передача мяча в парах на месте.	1	
75.	В/л. Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	
76.	В/л. Нижняя передача мяча в парах через сетку.	1	
77.	В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте.	1	
78. 4четверть	В/л. Нижняя передача мяча в парах на месте.	1	
79.	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
80.	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
81.	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
82.	В/л. Нижняя подача.	1	
83.	В/л. Нижняя подача	1	
84.	В/л. Первый прием после подачи.	1	
85.	В/л. Первый прием после подачи.	1	
86.	В/л. Встречная эстафета с мячами.	1	
87.	В/л. Встречная эстафета с мячами	1	
88.	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
89.	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
90.	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
91.	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
92.	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	1	
93.	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	

94.	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	
95.	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	
96.	Л/а. Прыжок в длину с места	1	
97.	Л/а. Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	
98.	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	
99.	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	
100.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	
101.	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	
102.	Л/а. Эстафетный бег	1	