

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 4 класса составлена на основе примерных рабочих программ по физической культуре, предметная линия учебников системы «Школа России» автора В.И.Ляха. 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва, Просвещение, 2022. Автор В.И.Лях. Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Примерной программы воспитания.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана. На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе (102 часа, 3 часа в неделю)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе (102 часа, 3 часа в неделю)

Легкая атлетика (34 часа) Разновидности ходьбы. Бег (20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (2 часа) Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель», «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час) Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка (20 часов.) Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Волейбол (5 часов)

Гимнастика (7 часов)

Подвижные игры на основе баскетбола (3 часа) Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
в 4 классе (102 часа, 3 часа в неделю)**

№	Дата		Тема	Кол-во часов
	План	Факт		
			Лёгкая атлетика (27 часов)	
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3			Челночный бег	1
4			Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1
5			Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6			Тестирование метания мешочка на дальность	1
7			Техника паса в футболе	1
8			Спортивная игра «Футбол»	1
9			Техника прыжка в длину с разбега	1
10			Прыжок в длину с разбега на результат	1
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12			Контрольный урок по футболу	1
13			Тестирование метания малого мяча на точность	1
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16			Тестирование прыжка в длину с места	1
17			Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18			Тестирование виса на время	1
19			Броски и ловля мяча в парах	1
20			Броски мяча в парах на точность	1
21			Броски и ловля мяча в парах	1
22			Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23			Подвижная игра «Осада города»	1
24			Броски и ловля мяча	1
25			Упражнения с мячом	1
26			Ведение мяча	1
27			Подвижные игры	1
			Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	
28			Кувырок вперед	1
29			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30			Зарядка	1
31			Кувырок назад	1
32			Круговая тренировка	1
33			Стойка на голове и на руках	1
34			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35			Гимнастические упражнения	1
36			Висы	1
37			Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38			Круговая тренировка	1
39			Прыжки в скакалку	1
40			Прыжки в скакалку в тройках	1

41		Лазанье по канату в два приема	1
42		Круговая тренировка	1
43		Упражнения на гимнастическом бревне	1
44		Упражнения на гимнастических кольцах	1
45		Махи на гимнастических кольцах	1
46		Круговая тренировка	1
47		Вращение обруча	1
48		Круговая тренировка	1
		Лыжная подготовка (20 часов)	
49		ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52		Попеременный одношажный ход	1
53		Одновременный одношажный ход	1
54		Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
55		Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
56		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57		Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	1
58		Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	1
59		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
60		Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.	1
61		Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.	1
62		Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	1
63		Повторение поворотов на месте переступанием	1
64		Повороты переступанием в движении (разучивание).	1
65		Повороты переступанием в движении (закрепление).	1
66		Эстафеты на пять основных двигательных способностей	1
67		Прохождение дистанции 2 км	1
68		Контрольный урок по лыжной подготовке	1
		Подвижные игры (2 часа)	
69		Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель»	1
70		Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты	1
		Лёгкая атлетика (8 часов)	
71		Полоса препятствий	1
72		Усложнённая полоса препятствий	1
73		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74		Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
75		Физкультминутка	1
76		Знакомство с опорным прыжком	1
77		Опорный прыжок	1
78		Контрольный урок по опорному прыжку	1
		Волейбол (5 часов)	
79		Броски мяча через волейбольную сетку	1
80		Подвижная игра «Пионербол»	1
81		Упражнения с мячом	1
82		Волейбольные упражнения	1
83		Контрольный урок по волейболу	1
		Гимнастика (7 часов)	
84		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за	1

		ГОЛОВЫ»	
85		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86		Тестирование виса на время	1
87		Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
88		Тестирование прыжка в длину с места	1
89		Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
90		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с	1
		Баскетбол (3 часа)	
91		Баскетбольные упражнения	1
92		Тестирование метания малого мяча на точность	1
93		Спортивная игра «Баскетбол»	1
		Лёгкая атлетика (9 часов)	
94		Беговые упражнения	1
95		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
97		Тестирование метания мешочка на дальность	1
98		Футбольные упражнения	1
99		Спортивная игра «Футбол»	1
100		Бег на 1000 м	1
101		Зачёт нормативов	1
102		Подвижные и спортивные игры	1