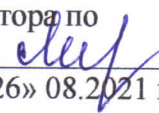
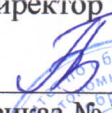


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №134»

<p>Рассмотрено на заседании МС школы протокол № 1 от «25» 08.2021 г.</p>	<p>Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от «26» 08.2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  «26» 08.2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ №134»  /А.М. Бухарметова приказ № 328/1-о/д от «27» 08.2021 г.</p>
--	---	---	---



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 4 классов
начального общего образования
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Омельченко А.М.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2021 - 31.05.2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. Авторская программа физическая культура: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях –М: Просвещение, 2019 г.
8. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для образоват. организаций/ В.И.Лях –М: Просвещение, 2019 г.
9. Физическая культура. 1—4 классы: учебник для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.— М.: Просвещение.

Рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 105 ч. из них 3ч. – резервные, в соответствии с годовым календарным графиком на 2021 – 2022 учебный год.

При составлении рабочей программы часы вариативной части (14ч.) отведены на рассмотрение раздела программы «Плавание», а также произведена корректировка авторской программы в плане последовательности изложения тем, данные изменения вызваны климатическими условиями края.

В случае непредвиденных изменения условий учебно-воспитательного процесса, учитель физической культуры имеет право вводить дополнительные темы сокращать или упрощать предлагаемый в программах материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта. При реализации учебного материала по разделу «лыжная подготовка» в соответствии с требованиями САНПИН (температурный режим) заменять на углубленное освоение тем «Подвижные игры».

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы школы

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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 и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты Сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вися 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. 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
		4 класс
1	Базовая часть	
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ		
1.1	Знания о физической культуре	8
1.2	Способы физкультурной деятельности	7
1.3	Физическое совершенствование	2
	-Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	- Спортивно- оздоровительная деятельность:	
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Легкая атлетика	21
	Подвижные и спортивные игры	18
	Лыжные гонки	14
	Плавание	
	Итого:	73
2	Вариативная часть	14
3	Резервные часы	3
	Итого	105

Календарно – тематическое планирование

№ урока / № урока в теме	Неделя, месяц проведения уроков	Тема урока
Знания о физической культуре 8 ч.		
1\1	01.09.-04.09.	Сведения о первых Олимпийских играх. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на уроках физической культуры
2\2	01.09.-04.09.	Информация о спорте как особом виде деятельности, правившемся в результате древних состязаний
3\3	06.09.-11.09.	Олимпийские чемпионы в разных видах спорта
4\4	06.09.-11.09.	Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации
5\5	06.09.-11.09.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног
6\6	13.09.-18.09.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями
7\7	13.09.-18.09.	Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены
8\8	13.09.-18.09.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур
Способы физкультурной деятельности 7 ч.		
Тренировка ума и характера		
9\1	20.09.-25.09.	Режим дня, его содержание и правила планирования
10\2	20.09.-25.09.	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека
11\3	20.09.-25.09.	Физкульт минутки (физкульт паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности
12\4	27.09.-02.10.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности
13\5	27.09.-02.10.	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки и силы мышц
14\6	27.09.-02.10.	Приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок
15\7	04.10.-09.10.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями
Физическое совершенствование 73 +11ч.		
Легкая атлетика: Бег, ходьба, прыжки, метание-11 ч.		
16\1	04.10.-09.10.	Овладение знаниями. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой
17\2	04.10.-09.10.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
18\3	11.10.-16.10.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
19\4	11.10.-16.10.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
20\5	11.10.-16.10.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
21\6	18.10.-23.10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
22\7	18.10.-23.10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости

23\8	18.10.-23.10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
24\9	25.10.-29.10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
25\10	25.10.-29.10.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
26\11	25.10.-29.10.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
Физкультурно-оздоровительная деятельность-2ч.		
27\1	08.11.-13.11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
28\2	08.11.-13.11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
Плавание: Жизненно важное умение-14 ч		
29\1	08.11.-13.11.	Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации
30\2	15.11.-20.11.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей
31\3	15.11.-20.11.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей
32\4	15.11.-20.11.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей
33\5	22.11.-27.11.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей
34\6	22.11.-27.11.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей
35\7	22.11.-27.11.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей
36\8	29.11.-04.12.	Совершенствование умений плавать и развитие выносливости
37\9	29.11.-04.12.	Совершенствование умений плавать и развитие выносливости
38\10	29.11.-04.12.	Совершенствование умений плавать и развитие выносливости
39\11	06.12.-11.12.	Совершенствование умений плавать и развитие выносливости
40\12	06.12.-11.12.	Совершенствование умений плавать и развитие выносливости
41\13	06.12.-11.12.	Совершенствование умений плавать и развитие выносливости
42\14	13.12.-18.12.	Самостоятельные занятия
Лыжные гонки: Все на лыжи!-14 ч.		
43\1	13.12.-18.12.	Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами
44\2	13.12.-18.12.	Освоение техники лыжных ходов
45\3	20.12.-25.12.	Освоение техники лыжных ходов
46\4	20.12.-25.12.	Освоение техники лыжных ходов
47\5	20.12.-25.12.	Освоение техники лыжных ходов
48\6	27.12.-30.12.	Освоение техники лыжных ходов
49\7	10.01.-15.01	Освоение техники лыжных ходов
50\8	10.01.-15.01	Освоение техники лыжных ходов
51\9	10.01.-15.01	Освоение техники лыжных ходов
52\10	17.01.-22.01.	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости

53\11	17.01.-22.01.	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости
54\12	17.01.-22.01.	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости
55\13	24.01.-29.01.	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости
56\14	24.01.-29.01.	Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости
Гимнастика с основами акробатики: <i>Бодроть, грация, координация-18ч.</i>		
57\1	24.01.-29.01.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
58\2	31.01.-05.02.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
59\3	31.01.-05.02.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
60\4	31.01.-05.02.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
61\5	07.02.-12.02.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
62\6	07.02.-12.02.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
63\7	07.02.-12.02.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
64\8	14.02.-19.02.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
65\9	14.02.-19.02.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
66\10	14.02.-19.02.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей
67\11	21.02.-26.02.	Освоение навыков равновесия
68\12	21.02.-26.02.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
69\13	28.02.-05.03.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
70\14	28.02.-05.03.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
71\15	28.02.-05.03.	Освоение строевых упражнений
72\16	07.03.-12.03	Освоение строевых упражнений
73\17	07.03.-12.03	Освоение строевых упражнений
74\18	07.03.-12.03	Самостоятельные занятия
Подвижные и спортивные игры: <i>Играем все!-18 ч.</i>		
75\1	14.03.-19.03	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
76\2	14.03.-19.03	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
77\3	14.03.-19.03	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
78\4	21.03.-25.03.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча

79\5	21.03.-25.03.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
80\6	21.03.-25.03.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
81\7	04.04.-09.04	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
82\8	04.04.-09.04	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
83\9	04.04.-09.04	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками
84\10	11.04.-16.04.	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху двумя руками
85\11	11.04.-16.04.	Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений
86\12	11.04.-16.04.	Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений
87\13	18.04.-23.04.	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе
88\14	18.04.-23.04.	Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе
89\15	18.04.-23.04.	Остановки мяча ногами, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча
90\16	25.04.-30.04	Остановки мяча ногами, ведения мяча с изменением направления и скорости и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча
91\17	25.04.-30.04	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
92\18	25.04.-30.04	Самостоятельные занятия
Легкая атлетика: Бег, ходьба, прыжки, метание-10 ч.		
93\1	02.05.-07.05	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
94\2	02.05.-07.05	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
95\3	02.05.-07.05	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
96\4	09.05.-14.05.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и

		координационных способностей
97\5	09.05.-14.05.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
98\6	09.05.-14.05.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
99\7	16.05.-21.05.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
100\8	16.05.-21.05.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
101\9	16.05.-21.05.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
102\10	23.05.-28.05.	Самостоятельные занятия
Резервные часы -3ч.		
103\1	23.05.-28.05.	Повторение темы: Самостоятельные занятия
104\2	23.05.-28.05.	Повторение темы: Самостоятельные занятия
105\3	30.05.-31.05.	Повторение темы: Самостоятельные занятия