


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

---

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»  
*Т.А. Рябых* / Т.А. Рябых/  
Приказ от «11» июня 2021г. №116



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 4 класс

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для четвёртого года обучения (базовый уровень) разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа»; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово» созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – по 3 часа в неделю (102 часа в год) в том числе внутрипредметный модуль «Игры народов мира» (12 часов), «ГТО в школе» (8 часов).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	<p><b>Предметные:</b> Научатся выполнять технику высокого старта. Научатся технике выполнения прыжка с места. Правила безопасности при выполнении прыжков. Научатся технике выполнения бега на короткие дистанции. Научатся выполнять бег на длинные дистанции. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину); проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p><b>Метапредметные:</b> <i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>
2.	Футбол	<p><b>Предметные:</b> Будут знать: правила безопасности при игре в футбол, технику владения мячом в футболе. Научатся владеть мячом. Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Научатся выполнять удары по мячу. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p><b>Метапредметные:</b> <i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> обще учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>

		<i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
3.	Подвижные игры	<b>Предметные:</b> Научатся играть в подвижные игры с соблюдением правил. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. <b>Метапредметные:</b> Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: обще учебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль.
4.	Гимнастика с основами акробатики	<b>Предметные:</b> Уметь выполнять лазания, перелезания, переползания. Уметь выполнять подтягивание. Уметь выполнять акробатическое упражнение "мост". Совершенствовать стойку на лопатках. Совершенствование техники лазания по канату. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации). <b>Метапредметные:</b> Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: обще учебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
5.	Баскетбол	<b>Предметные:</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение в процессе игр; играть в мини-баскетбол. Уметь бросать мяч в корзину. Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. <b>Метапредметные:</b> Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: обще учебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
6.	Волейбол	<b>Предметные:</b> Научатся правилам оказания первой помощи при травмах; правильно выполнять передвижения игрока в волейболе. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. <b>Метапредметные:</b> Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.

7.	Модуль «Игры народов мира»	<p><b>Предметные:</b> Знать пройденный материал, уметь использовать правила игры на уроке. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  <u>Регулятивные:целеполагание</u>— удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  <u>Познавательные:общеучебные</u>-контролировать и оценивать процессы результат деятельности.  <u>Коммуникативные:управление коммуникацией</u> - осуществлять взаимный контроль.  Татарские: «Хромая лиса». Тувинские: «Стрельба в мишень». Белорусские: «Посадка картошки», «Мороз», «Ленок».  Русские народные: «Гуси-лебеди», «Колпачок», «Жмурки на местах». Литовские: «Рубка сосны».Немецкие: «Лиса в саду».  Армянские: «Поезда». Украинские: «Колокол».</p>
8.	Модуль «ГТО в школе»	<p><b>Предметные:</b> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные: Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС.  Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие. Выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют контрольные нормативы.  Познавательные: Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполняют технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p>
9.	Теоретическая подготовка	<p><b>Предметные:</b> Знать пройденный материал и уметь отвечать на вопросы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия.  Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями.  Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

**1 блок.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

**2 блок.** Здоровый образ жизни.

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

**3 блок.** Начальные основы анатомии человека.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

**4 блок.** Спорт.

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

**5 блок.** История физической культуры и Олимпийское образование. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футболе, волейболе, баскетболе.

**Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений**, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Акробатические упражнения:* мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

*Гимнастические упражнения* прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла.

**Подвижные игры.**

**Спортивные игры.**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

**Волейбол:** передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх.

Упражнения для обучения подачам.

**Игры народов мира:** Татарские: «Хромая лиса». Тувинские: «Стрельба в мишень». Белорусские: «Посадка картошки», «Мороз», «Ленок».

Русские народные: «Гуси-лебеди», «Колпачок», «Жмурки на местах». Литовские: «Рубка сосны». Немецкие: «Лиса в саду». Армянские: «Поезда».

Украинские: «Колокол».

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Легкая атлетика	14	1	2		1
2.	Футбол	10		1		
3.	Подвижные игры	8		1		
4.	Гимнастика с основами акробатики	14		1	1	
5.	Баскетбол	14		1		
6.	Волейбол	14		1		
7.	Модуль «Игры народов мира».	12		1		
8.	Модуль «ГТО в школе»	8		1		
9.	Теоретическая подготовка	8		1		
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>