

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»-
отделение Боковская школа

Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 27.08.2021 г	Согласовано на заседании методического совета \протокол №1 от 30.08.2021 года	Утверждено приказом №185\1-ОД от 31.08.2021 г
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Физической культуре
4 класса**

**Трескина Максима Викторовича
Учителя физической культуры**

на 2021 - 2022 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель ;
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формирования сотрудничества;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- уметь сохранять заданную цель.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- адекватно оценивать свои действия и действия партнёров;
- искать и выделять необходимую информацию;
- уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого ;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- объяснять, для чего нужно построение и перестроение, что необходимо для успешного проведения занятия;
- уметь рассказать правила выполнения задания;
- уметь рассказать правила тестирования;
- рассказывать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- повторить те или иные упражнения;
- выполнять разминку с предметами и без;
- проводить упражнения на внимание.

Ученик получит возможность научиться:

- как выполнять то или иное задание для положительного результата;
- рассказать о возникновении физкультуры и спорта;
- уметь рассказать о понятии «физическая культура»;
- самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения;
- чётко выполнять команды;
- выполнять упражнения со скакалкой.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- участвовать в совместной деятельности (в паре, в группе), договариваясь (под руководством учителя) об организации работы; стремиться к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывать взаимопомощь, осуществлять взаимоконтроль;
- формировать навыки работы в группе;
- сохранять доброжелательные отношения друг к другу;
- формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;
- представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

- представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
- формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки;
- уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу.

Ученик получит возможность научиться:

- представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
- формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы;
- представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- формировать навык речевых действий;
- устанавливать рабочие отношения;
- слышать и слушать друг друга.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительное отношение при объяснении ошибки и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки.

Знания о физической культуре, о нормативах комплекса ГТО

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Выполнение норматива комплекса ГТО

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой, в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО

Ученик научится:

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре	Понятие об обморожении История развития легкой атлетики. Олимпийские игры, их история. История развития баскетбола. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Что такое гимнастика, где появилась и почему так названа. Признаки правильной осанки История развития лыжного спорта. Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития футбола. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных

	<p>водоемах). Физическая нагрузка и её влияние на сердце</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
Гимнастика	<p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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». Строевые упражнения. Лазание по канату, Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения стоя.</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 5 до 6 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..</p> <p>Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p>Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.</p>
Лыжная подготовка	<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; Попеременный двухшажный ход. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски и подъемы. Торможении..</p> <p>Коньковый ход</p>
Подвижные игры	<p>Подвижные игры: «Пионербол». «Змейка», «Не оступись», «Кот и мыши», «Точно в мишень», «Два мороза», «Салки с мячом», «У медведя во бору», «Осада города», «Быстро по местам», «Совушка», «Невод», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Салки-догонялки». Встречные эстафеты. Игра «Волк во рву», «Земля, вода, воздух», «Колдуны», «Мяч в корзину», «Салки с ленточками», «Космонавты», Охотники и утки», Игра «Быстро и точно»,</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Эстафеты.</p>

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
---	--

3. Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Р.К Тюменская область - спортивный регион	1
2	Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
4	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
5	Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
6	Прыжок в длину (способом согнув ноги). История развития легкой атлетики.	1
7	Равномерный бег 5-6 мин. Прыжок с места	1
8	Равномерный бег 5-6 мин. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
9	Прыжок с места. Бросок мяча на дальность. Олимпийские игры, их история	1
10	Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность.	1
11	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Бросок мяча на дальность. Бег 1000 м. Р.К Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. История развития баскетбола.	1
14	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пионербол».	1
15	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
16	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1
17	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Влияние физических упражнений на здоровье человека	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
19	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Р.К Тюменские спортсмены - параолимпийцы	1
20	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
21	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
22	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Что такое гимнастика, где появилась и почему так названа .	1
23	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на	1

	бревне).	
24	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
26	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
27	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
28	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
29	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
30	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
31	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
32	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
34	Подтягивание, наклон туловища вперёд. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
35	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
36	Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Признаки правильной осанки	1
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание, наклон туловища вперёд .	1
38	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
39	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1
40	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок	1
41	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
42	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
43	Акробатические упражнения.	1
44	Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание , наклон туловища вперёд (д).	1
45	Подтягивание, наклон туловища вперёд. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
46	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
47	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции до 1 км.	1
48	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1
49	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. История развития лыжного спорта.	1
50	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
51	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	
52	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
53	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
55	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
56	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
58	Повороты переступанием. Эстафеты. Понятие об обморожении	1
59	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Р.К Лыжный спорт в тюменской области	1
60	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	
61	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
62	Техника конькового хода. Спуски в низкой стойке	1
63	Техника конькового хода. Спуски в низкой стойке	1
64	Техника конькового хода. Спуски в низкой стойке	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
66	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
67	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
68	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Игра «Пионербол».	1

69	Подвижные игры «Охотники и утки». Эстафеты	1
70	Игра «Змейка», «Два мороза».	1
71	Игра «Не оступись». Эстафеты	1
72	Игра «Точно в мишень». эстафеты с мячом	1
73	Игра «Кот и мыши». Комбинированные эстафеты. ОРУ у гимнастической стенки	1
74	Игра «Два мороза» ОРУ с мячами.	1
75	Игра «Два мороза», «Салки с мячом»	1
76	Игра «У медведя во бору», «Осада города» эстафеты с мячом	1
77	Игра «Быстро по местам». Эстафеты с кеглями. ОРУ с мячами в парах.	1
78	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
79	Игра «Невод», «Зайцы в огороде». ОРУ с мячами.	1
80	Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
81	Игра «Третий лишний» Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
82	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета. Разминка с обручами.	1
83	Игра «Волк во рву», «Земля, вода, воздух». Броски, ловля в парах.	1
84	Игра «Колдуны», «Мяч в корзину». Разминка в парах.	1
85	Игра «Кто быстрее», «Мяч в корзину». Игра «Салки с ленточками».	1
86	Инструктаж по ТБ. Игра «Салки с ленточками». Подвижные игры с ведением и бросками. Упражнения со скакалками.	1
87	Удар по неподвижному мячу с места История развития футбола	1
88	Удар по катящемуся мячу. «Быстро и точно».	1
89	Удар по мячу с одного – двух шагов. «Сбей городок»	1
90	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. «Правила игры в футбол». Р.К История тюменского футбола.	1
91	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1
92	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м	1
93	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
94	Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
96	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
97	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
98	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность.	1
99	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
102	Бег 1000 м. Эстафеты.	1