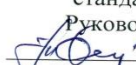


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Матакская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Семёна Артемьевича Уганина"
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

«Соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту НОО» Руководитель МО  Мосейкина Т.Н. Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>08</u> 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ "Матакская сош имени Героя Советского Союза С.А.Уганина"  Казакова С.Г. « <u>27</u> » <u>08</u> 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ " Матакская сош имени Героя Советского Союза С.А.Уганина "  Ермолаева М.И. Приказ № <u>31/20</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс (базовый уровень)

Составила учитель физической культуры
Барышова Татьяна Александровна,
1 квалификационная категория
16 08 2022г.

Рассмотрено на заседании педсовета
протокол № 2 от 27.08 2022г.

Срок реализации 2022-2023 учебный год

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

2. Патриотического воспитания:

воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

3. Духовно-нравственного воспитания:

воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

5. Физического воспитания, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия:

развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

6. Трудового воспитания:

воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

7. Экологического воспитания:

формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

8. Ценности научного познания:

воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры в РФ и РТ
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник 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.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (10ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры (17ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Льжные гонки»: «Куда укатись за два шага». На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Гимнастика с основами акробатики (21ч.)

Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России и ее роль, значение. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности. 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.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; 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, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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 виса 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».

Лыжи (25ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание (теория) (5ч.)

Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Упражнения для ознакомления детей с водой. Упражнения для изучения вдоха и выдоха в воду. Упражнения для изучения лежания на воде. Скольжение на груди и спине. Соединение рук и ног «Кролем» на груди. Игры и эстафеты.

Подвижные игры на основе баскетбола (27ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10ч.
2.	Подвижные игры	17ч.
3.	Гимнастика с основами акробатики	21ч.
4.	Лыжи	25ч

5.	Плавание (теория)	5ч.
6	Подвижные игры на основе баскетбола	27ч.
Итого		105 ч.

Календарно-тематическое планирование

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 105 часов, в неделю 3 часа.

Проекты-2

№ урока	Тема урока	Кол -во часо в	Осн-ые нап-ия воспитател ьной деятельнос ти	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика (10ч.)			1,2,3,5,8		
1	ТБ по легкой атлетике. Бег с изменением темпа и скорости. Встречная эстафета	1		1.09.	
2	Бег на скорость 30 -60 м	1		3.09.	
3	Круговая и встречная эстафета	1		7.09.	
4	Прыжок в длину с разбега.	1		8.09.	
5	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места	1		10.09.	
6	Метание мяча в цель. Подтягивание на перекладине	1		14.09.	
7	Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность	1		15.09.	
8	Равномерный бег 1000м	1		17.09.	
9	Чередование бега и ходьбы. Пли «Белые медведи»	1		21.09.	
10	Челночный бег 4 Х9 м. Бег 1500 м	1		22.09.	
Подвижные игры (17ч.)			1,2,3,5,7		
11	ТБ по спортивным играм. Ведение мяча на месте и шагом	1		24.09.	
12	Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча в парах	1		27.09.	
13	Ведение мяча с изменением направления. Пли «Вызови по имени»	1		28.09.	
14	Ловля и передача мяча на месте.	1		29.09.	

15	Передача мяча в движении в тройках	1		1.10.	
16	Ведение мяча	1		5.10.	
17	Бросок мяча двумя руками в кольцо	1		6.10.	
18	Игра в мини-баскетбол	1		8.10.	
19	Бросок мяча в кольцо двумя руками	1		12.10.	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		13.10.	
21	Поднимание туловища. Борьба за мяч	1		15.10.	
22	Ведение мяча правой и левой рукой в движении, шагом и бегом	1		19.10.	
23	Ловля и передача мяча в баскетболе. ПИ «Салки с мячом»	1		20.10.	
24	Учебная игра в баскетбол	1		22.10.	
25	Подвижные игры с ведением мяча. Проект	1		26.10.	
26	Ведение мяча на месте и в движении.	1		27.10.	
27	Учебная игра в баскетбол	1		9.11	
Гимнастика с основами акробатики (21ч.)			1,2,5,7,8		
28	ТБ по гимнастике. Развитие гибкости Повтор акробатических элементов	1		10.11.	
29	Висы. Строевые упражнения	1		12.11.	
30	Висы. Строевые упражнения. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1		16.11.	
31	Кувырок перед и кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		17.11.	
32	Лазание по наклонной скамейке	1		19.11	
33	Лазание по канату в три приема	1		23.11.	
34	Кувырок вперед и кувырок назад. Стойка на лопатках	1		24.11.	
35	Висы на гимнастической стенке	1		26.11.	
36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1		30.11.	
37	Лазание по канату в три приема	1		1.12.	
38	Акробатика	1		3.12.	
39	Мост с помощью и самостоятельно	1		7.12.	
40	Опорный прыжок на горку матов	1		8.12.	
41	Опорный прыжок .Вскок упор на коленях, соскок со взмахом рук	1		10.12.	
42	Опорный прыжок .ПИ «Лиса и куры»	1		14.12.	
43	Опорный прыжок. П/и «Лиса и куры»	1		15.12.	
44	Развитие силовых способностей . Подтягивание на перекладине	1		17.12.	

45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		21.12.	
46	Развитие гибкости	1		22.12	
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		24.12.	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		11.01.	
Лыжи (25ч.)			1,2,3,5,8		
49	ТБ по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов скользящий шаг	1		12.01.	
50	Освоение техники лыжных ходов : скользящий шаг Спуски с пологих склонов	1		14.01.	
51	Попеременный двухшажный ход.: спуск в высокой стойке	1		18.01.	
52	Эстафеты на лыжах	1		19.01.	
53	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Игра «Шире шаг»	1		21.01.	
54	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1		25.01.	
55	Освоение техники лыжных ходов.: подъем «полуелочкой».	1		26.01.	
56	Освоение техники подъемов и спусков	1		28.01.	
57	Подвижные игры на лыжах.Проект.	1		1.02.	
58	Освоение техники лыжных ходов :одновременный бесшажный ход.	1		2.02.	
59	Освоение техники лыжных ходов :одновременный двухшажный ход	1		4.02.	
60	Контрольный забег – 1 км	1		8.02.	
61	Освоение техники торможения плугом	1		9.02.	
62	Освоение техники торможения и поворотов «плугом»	1		11.02.	
63	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием в движении	1		15.02.	
64	Подвижные игры на лыжах	1		16.02.	
65	Техника поворотов «плугом» вправо и влево	1		18.02.	
66	Освоение техники лыжных ходов	1		22.02.	
67	Повторный бег: 4х200 м	1		23.02.	
68	Отработка подъемов «елочкой» на скорость	1		25.02.	
69	Поворот «плугом» во время скоростного спуска	1		1.03.	
70	Повторный бег: 3х300 м Подъём «лесенкой»	1		2.03.	
71	Подвижные игры на лыжах	1		4.03.	

72	Контрольный забег – 1 км	1		8.03.	
73	Подвижные игры на лыжах Игра «Накаты», «Быстрый лыжник»	1		9.03.	
Плавание (5ч.)			1,2,3,5,7		
74	Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Упражнения для ознакомления детей с водой.(теория)	1		11.03.	
75	Упражнения для изучения вдоха и выдоха в воду.(теория)	1		15.03.	
76	Упражнения для изучения лежания на воде.(теория)	1		16.03.	
77	Скольжение на груди и спине.(теория)	1		18.03.	
78	Соединение рук и ног «Кролем» на груди.(теория)	1		22.03.	
Подвижные игры на основе баскетбола (27ч.)			1,2,4,5,8		
79	ТБ по легкой атлетике. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		23.03.	
80	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		5.04.	
81	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		6.04.	
82	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		8.04	
83	Баскетбол. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой	1		12.04.	
84	Баскетбол	1		13.04.	
85	Баскетбол	1		15.04.	
86	Игра «Стритбол.»	1		19.04.	
87	Баскетбол	1		20.04.	
88	Баскетбол	1		22.04.	
89	Баскетбол	1		26.04.	
90	Баскетбол	1		27.04.	
91	Игра «Стритбол.»	1		29.04.	
92	Спринтерский бег. ПИ «Кот и мыши»	1		30.04.	
93	Спринтерский бег. ПИ «Гуси-лебеди»	1		3.05.	
94	Спринтерский бег. Игра «Бездомный заяц»	1		4.05.	
95	Челночный бег . ПИ «Волк во рву»	1		6.05.	
96	Метание мяча в цель с 5 м	1		10.05.	
97	Метание мяча с разбега	1		11.05.	
98	Метание на дальность	1		13.05.	
99	Прыжки в длину с разбега ПИ «Прыжок за прыжком»	1		17.05.	

100	Прыжки в длину с разбега . П\и «Прыжок за прыжком»	1		18.05.	
101	Бег по пересеченной местности	1		20.05.	
102	Бег на скорость (30,60 м).	1		24.05.	
103	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1		25.05.	
104	Зачёт	1		27.05.	
105	Подвижные игры.	1		31.05.	

Лист корректировки

[illegible]