

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Лава

«Рассмотрено» на заседании ШМО руководитель ШМО:  /Л.В.Мартьянова/ Протокол № 1 от «26» августа 2021 г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР:  /Е.Б.Миронова/ от «26» августа 2021 г	«Утверждаю» Директор школы:  /Т.Е.Швецова/ Приказ № 77 от «27» августа 2021 г
---	--	---

Рабочая программа

по физической культуре для 4 класса

на 2021 - 2022 учебный год

базовый уровень

102 часа

Автор учебника: В.И.Лях

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

Стаканникова Мария Михайловна

2021 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ

- 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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- 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

- 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, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (18ч.) Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(21 ч.) Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка(21ч.) Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры (18ч.) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные игры с элементами баскетбола (24ч.) Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры:

«Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

3. Тематическое планирование.

№ урока п/п	№ урока в теме	Раздел. Тема урока.	Страница учебника
1	1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки».	С.8
2	2	Ходьба по разметкам и с преодолением препятствий. Бег с ускорением (40 м). Игра «Смена сторон».	С.8
3	3	Бег с высоким подниманием бедра, приставным шагом. Бег с ускорением (50 м). Игра «Пустое место».	С.8
4	4	Челночный бег. Бег с изменением направления, с захлестыванием голени. Игра «Пустое место».	С.12
5	5	Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров».	С.13
6	6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	С.13
7	7	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту. Встречная эстафета до 30м.	С.19
8	8	Прыжок с высоты (до 60 см). Прыжок через вращающуюся скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	С.19
9	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1,5× 1,5м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	С.20
10	10	Метание набивного мяча 1 кг. ОРУ. Эстафеты.	С.20
11	11	Метание малого мяча на дальность. Игра «вызов номеров».	С.21
12	12	Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Игра «Третий лишний»	С.21
13	13	Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Игра «Третий лишний»	С.22
14	14	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Игра «Пятнашки»	С.22
15	15	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега . Игра «Пустое место»	С.23

16	16	Равномерный бег (6-7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки»	С.23
17	17	Равномерный бег (6-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой»	С.24
18	18	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры «Перестрелка», «Два мороза»	С.24
19	19	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Невод»	С.25
20	20	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Посадка картошки»	С.25
21	21	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Попади в мяч». Эстафеты.	С.27
22	22	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	С.34
23	23	ОРУ. Игры «Западня», «Перестрелка». Эстафеты.	С.35
24	24	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	С.36
25	25	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	С.37
26	26	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	С.39
27	27	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Запрещенное движение».	С.42
28	28	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Запрещенное движение».	С.45
29	29	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	С.47
30	30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	С.49
31	31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	С.51
32	32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	С.52
33	33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	С.54

34	34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».	С.56
35	35	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	С.57
36	36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке	С.59
37	37	Поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	С.61
38	38	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	С.62
39	39	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе. Игра «Слушай сигнал».	С.63
40	40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Иголочка и ниточка».	С.65
41	41	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	С.66
42	42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	С.66
43	43	Перешагивание через набивные мячи. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	С.67
44	44	Ходьба по бревну, повороты, упоры, седы. Перелезание через коня, бревно. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».	С.82
45	45	Ходьба по бревну, повороты, упоры, седы. Перелезание через коня, бревно. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал».	С.100
46	46	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	С.103
47	47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	С.104
48	48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись».	С.110

49	49	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход без палок. «Встречная эстафета»	С.112
50	50	Попеременный двушажный ход без палок. Игра «Охотники и олени»	С.113
51	51	Ступающий и скользящий шаг с палками. Игра «За мной»	С.114
52	52	Ступающий и скользящий шаг с палками. Игра «Быстрый лыжник»	С.114
53	53	Повороты переступанием вокруг пяток. Игра «На буксире»	С.115
54	54	Игра - соревнование «Стреляющий лыжник».	С.115
55	55	Спуск под уклон в высокой и низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	С.116
56	56	Подъём ступающим и скользящим шагом с палками. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	С.116
57	57	Торможение падением. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «День и ночь»	С.118
58	58	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход без палок. «Встречная эстафета»	С.118
59	59	Попеременный двушажный ход без палок. Игра «Охотники и олени»	С.118
60	60	Ступающий и скользящий шаг с палками. Игра «За мной»	С.119
61	61	Ступающий и скользящий шаг с палками. Игра «Быстрый лыжник»	С.120
62	62	Повороты переступанием вокруг пяток. Игра «На буксире»	С.121
63	63	Игра - соревнование «Стреляющий лыжник».	С.122
64	64	Спуск под уклон в высокой и низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	С.123
65	65	Подъём ступающим и скользящим шагом с палками. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	С.124
66	66	Торможение падением. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «День и ночь»	С.125
67	67	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход без палок. «Встречная эстафета»	С.127
68	68	Попеременный двухшажный ход без палок.Игра «Охотники и олени»	С.128
69	69	Ступающий и скользящий шаг с палками. Игра «За мной»	С.129

70	70	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	С.130
71	71	Ловля и передача мяча в на месте. Игра «Школа мяча».	С.131
72	72	Ловля и передача мяча в на месте. Игра «Школа мяча».	С.132
73	73	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра «Гонка мячей по кругу».	С.133
74	74	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч среднему»	С.134
75	75	Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра «Мяч среднему»	С.135
76	76	Бросок мяча в кольцо «снизу». Игра «гонка мячей»	С.137
77	77	Бросок мяча в кольцо «снизу». Игра «гонка мячей»	С.138
78	78	Бросок мяча в кольцо «снизу». Игра «гонка мячей»	С.139
79	79	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением (30 м). Бег с высоким подниманием бедра.	С.140
80	80	Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег с ускорением (30 м). Бег приставными шагами. Эстафеты.	С.141
81	81	Бег в коридоре 30-40 см. Бег с ускорением (60 м). Бег с захлестыванием голени. Игра «Вызов номера».	С.143
82	82	Бег зигзагом, с изменением скорости и прыжками. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номера». Челночный бег.	С.144
83	83	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Многоскок. Игра «Волк во рву». Эстафеты.	С.146
84	84	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 60см. Игра «Удочка». Челночный бег.	С.147
85	85	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Резиночка». Челночный бег. 3x10м	С.148
86	86	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (1,5× 1,5 м) с расстояния в 4–5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	С.150
87	87	Метание набивного мяча 1 кг. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».	С.151
88	88	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты	С.153

89	89	Инструктаж по ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	С.154
90	90	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	С.155
91	91	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза».	С.157
92	92	Равномерный бег (7-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров»	С.158
93	93	Равномерный бег (8-10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров»	С.161
94	94	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Игра «Два мороза». Мини-баскетбол.	С.163
95	95	Игра «Прыгающие воробушки». Мини-баскетбол. Эстафеты	С.164
96	96	Игра «Метко в цель». Мини-баскетбол. Эстафеты	С.165
97	97	Игра «К своим флажкам». Мини-баскетбол. Эстафеты.	С.167
98	98	Игра «Пятнашки». Мини-баскетбол. Эстафеты.	С.169
99	99	Игра «Зайцы в огороде». Мини-баскетбол. Эстафеты	С.171
100	100	Игра «Лисы и куры». Мини-баскетбол. Эстафеты	С.173
101	101	Игра «Кто дальше бросит». Мини-баскетбол. Эстафеты	С.175
102	102	Игра «Прыгающие воробушки». Мини-баскетбол. Эстафеты.	

