

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»
Михайловского района Алтайского края

Рассмотрено	Принято	Утверждено приказом
на заседании МО учителей начальных классов	на заседании педагогического совета	директора МКОУ «Николаевская СОШ»
Протокол от 29.08.2022 №1	Протокол от 29.08.2022 №1	от 30.08.2022 № 72

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
4 класс

Составитель:

Соснова Ж. Н.

с. Николаевка 2022

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Николаевская СОШ», в соответствии с УМК: авторской программой по физической культуре В.И.Лях М.:<<Просвещение>>.2016, учебник «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях М.:<<Просвещение>> 2012.

В процессе освоения содержания программы учебного предмета достигаются по ФГОС

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся :

по разделу **«Знания о физической культуре»** выполнять организационно-методические требования, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры в волейбол;

По разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»**- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис за весом одной и двумя ногами. Кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу **«Легкая атлетика»**- пробегать 30-60м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу

препятствий, бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди»,» снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку;

по разделу«**Лыжная подготовка**»-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, « змейкой»выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», « лесенкой»,спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом»,проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «**Плавание**»- входить в воду, скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», проплывать дистанцию 50м,играть в подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами?», «Спрячься в воду»;

по разделу«**Подвижные и спортивные игры**»- давать пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам,бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры :«Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «салки с домиками», «Салки дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышебалы», «Вышибалы с кеглями», «вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Колдунчики», «Салки», «Салки- дай руку», «Волк во рву», «Осада города», «Кто быстрее схватит», «Удочка», «Антивышибалы», «Пионербол», «Точно в цель», «Капитаны», «Штурм», «Катание колеса», «Борьба за мяч», «Ножной мяч» играть в спортивные игры (футбол, баскетбол,

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Гимнастика с элементами акробатики	30
Легкая атлетика	23
Лыжная подготовка	12
Плавание	10
Подвижные и спортивные игры	22
Общее количество часов	102