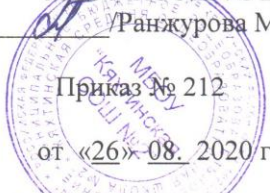


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО <i>Or</i> /Жамьянова О.И./ Протокол № 1 от « <u>24</u> » <u>08.</u> 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ КСОШ № 2 <i>Q OT</i> /Бадмацыренова О.В./ от « <u>26</u> » <u>08.</u> 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ КСОШ № 2 <i>OT</i> /Ранжурова М.В./  Приказ № 212 от « <u>26</u> » <u>08.</u> 2020 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 4 «А» класса

Срок реализации 2020 – 2021 учебный год
Количество часов по учебному плану
всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Составила учитель начальных классов
Андропова Валентина Афанасьевна

г. Кяхта, 2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает работу по достижению четвероклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

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.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- 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;

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

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, 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.

Рабочая программа разработана на основе учебной программы по физической культуре для 4 класса. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019 год

Содержание курса предмета «Физическая культура» 4 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

Раздел «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.

Легкая атлетика (20 часов)

Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (14 часов)

«Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)

Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка - катание на санках. (7 часов)

Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках Совершенствование техники спусков и подъемов на санках. Игры на свежем воздухе **Подвижные игры на основе баскетбола (16 часов)**

Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Календарно – тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
Лёгкая атлетика (10 часов)				
1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.	1	сентябрь	
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	1	сентябрь	
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.	1	сентябрь	
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	1	сентябрь	
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	1	сентябрь	
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	сентябрь	
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	1		
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	1		
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1		
10	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1		
Подвижные игры (10 часов)				
11	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	1		
12	ОРУ. Игра «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.	1		
13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1		
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»	1		
15	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.	1		
16	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» Эстафеты.	1		
17	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель». Эстафеты.	1		
18	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены»	1		
19	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».	1		
20	ОРУ. Подвижные игры (повторение).	1		
Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)				
21	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
22	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
23	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	1		
24	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1		
25	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1		
26	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1		
27	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	1		
28	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1		
29	ОРУ. Подвижные игры с предметами.	1		
30	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
31	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1		
Подвижные игры (4 часа)				
32	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
33	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров, «Бездомный заяц». Эстафеты.	1		
34	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	1		
35	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		
Лыжная подготовка – катание на санках (7 часов)				
36	Т.Б. на уроках лыжной подготовки (катания на санках).	1		

37	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на санках	1		
38	Техника выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
39	Техника выполнения подъемов и спусков со склона.	1		
40	Повторение техники спуска с торможением	1		
41	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках.	1		
42	Совершенствование техники спусков и подъемов на санках. Игры на свежем воздухе.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (16 часов)				
43	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	1		
44	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	1		
45	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1		
46	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
47	ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.	1		
48	ОРУ. Повторение ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
49	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
50	ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
51	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.	1		
52	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1		
53	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1		
54	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом	1		
55	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
56	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1		
57	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	1		
58	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1		
Лёгкая атлетика (10 часов)				
59	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.			
60	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.			
61	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
62	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.			
63	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.			
64	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.			
65	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.			
66	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.			
67	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.			
68	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.			