

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ СТРУКТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПОСОЛЬСТВА РОССИИ В
НИКАРАГУА – ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В НИКАРАГУА**

«Согласовано»
Руководитель ШМО
начальных классов

_____ Т.В.Леонтьева

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета

Протокол №1, от 31.08.20

«Утверждено»
Директор школы

_____ В.В.Патеев

Распоряжение № 1, от 31.08.20

**Рабочая программа по физической культуре
(УМК «Школа России»)
для 4 класса
учителя начальных классов
Патеева Валерия Валентиновича
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 4 класс составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, установленными государственными образовательными стандартами, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура, с учетом учебного плана и годового календарного учебного графика общеобразовательной школы при Посольстве России в Никарагуа.

Цели данной программы обучения является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе — 102 ч (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И. (2015, 190с.)

Физическая культура. 4 класс. Поурочные разработки. (2014, 240с.)

Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа. (2014, 56с.)

Таблица тематического распределения количества часов

| № | Разделы, темы | Количество часов |
|---------------|------------------------------------|------------------|
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2. | Легкая атлетика | 21 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 21 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 42 |
| Всего: | | 102 |

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

- 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 результаты

- 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 результаты

- 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).

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | Дата | УУД | Примечания |
|-------------------------------|------|------------------|------|-----|------------|
| Легкая атлетика (21 ч) | | | | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба. | 1 | | <u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> = волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> -потребность в общении с учителем; умение слушать и вступать в диалог; = развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; = умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; - первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, | |
| 2 | Высокий старт. Бег. | 1 | | | |
| 3 | Ходьба. | 1 | | | |
| 4-7 | Бег и прыжки | 4 | | | |
| 8-9 | Бег. | 2 | | | |
| 10 | Прыжки и метание. | 1 | | | |
| 11 | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | | | |
| 12 | Бег по размеченным участкам дорожки. | 1 | | | |
| 13 | Челночный бег. | 1 | | | |
| 14 | Прыжок в длину с места. | 1 | | | |
| 15-16 | Прыжки на скакалке. | 2 | | | |
| 17-21 | Эстафеты со скакалкой. | 5 | | | |

| | | | | | |
|---|----------------------------|---|--|--|--|
| | | | | 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). | |
| Гимнастика с элементами акробатики (18ч) | | | | | |
| 22-23 | Упражнения на снарядах. | 2 | | <u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, | |
| 24 | Упражнения с мячом. | 1 | | | |
| 25 | Упражнения со скакалкой. | 1 | | | |
| 26-30 | Акробатическая комбинация. | 5 | | | |
| 31-32 | Висы. | 2 | | | |
| 33-35 | Упражнения на снарядах. | 3 | | | |
| 36 | Акробатическая комбинация. | 1 | | | |

| | | | | |
|-------|-------------------------|---|---|--|
| 37-39 | Строение, перестроение. | 3 | <p>социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в общении с учителем; - умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <p><u>Личностные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование социальной роли ученика; | |
|-------|-------------------------|---|---|--|

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | <p>-положительного отношения к учению; - 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.);</p> <p>-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).</p> | |
| Кроссовая подготовка (21ч) | | | | | |
| 40-44 | Бег в равномерном темпе. | 5 | | <u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии | |
| 45-46 | Бег по местности. | 2 | | | |
| 47-48 | Кросс по слабопересечённой местности. | 2 | | | |
| 49 | Кросс 1000м. | 1 | | | |
| 50-52 | Бег на выносливость. | 3 | | | |
| 53-54 | Медленный бег без учёта времени. | 2 | | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 55-60 | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники длительного бега. | 6 | <p>на развитие человека.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном.</p> | |
|-------|---|---|--|--|

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| | | | <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в общении с учителем; - умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <p><u>Личностные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование социальной роли ученика; - положительного отношения к учению; - 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). | |
| Подвижные игры (42ч) | | | | |

| | | | | | |
|-------|------------------------|---|--|--|--|
| 61 | Техника безопасности. | 1 | | <u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о | |
| 62-63 | Передача мяча. | 2 | | | |
| 64-65 | Ловля мяча в движении. | 2 | | | |
| 66-67 | Ловля и передача мяча. | 2 | | | |
| 68-71 | Ведение мяча. | 4 | | | |

| | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---|--|--|--|
| 72-73 | Передача мяча. | 2 | | значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> = волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> = потребность в общении с учителем; -умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать | |
| 74-75 | Ведение и ловля мяча. | 2 | | | |
| 76-77 | Передача мяча. | 2 | | | |
| 78-80 | Игра в баскетбол. | 3 | | | |
| 81-82 | Ведение мяча. | 2 | | | |
| 83-85 | Игра в баскетбол. | 3 | | | |
| 86-87 | Броски мяча. | 2 | | | |
| 88-89 | Ведение мяча. | 2 | | | |
| 90-91 | Игра в гандбол. | 2 | | | |
| 92-94 | Игра в футбол. | 3 | | | |
| 95 | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 | | | |
| 96-97 | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 2 | | | |
| 98-99 | Броски мяча одной рукой. | 2 | | | |

| | | | | |
|---------|------------------|---|---|--|
| 100-102 | Игра в волейбол. | 3 | <p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p><u>Личностные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; - 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.). | |
|---------|------------------|---|---|--|