



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей № 24»
А.А. Шеховцова
Приказ № 69-о от 01.09.2021 г.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 24 имени Героя Советского Союза А. В. Корявина»*

*Рабочая программа по физической культуре
4 класс*

2021 - 2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», авторы В.И.Ляха, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2018 год.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартами соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (приказ от 06.10.2009 №373)
- Основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Лицей №24»;
- Учебному плану МБОУ «Лицей №24» 2021-2022 г.г.
- Авторской программе В.И.Ляха
- Федеральному перечню учебников

2. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

базовый уровень

Раздел « Знания о физической культуре

Обучающийся 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;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- 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;

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая)
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

возможный уровень

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится: - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- сохранять правильную осанку,
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах
- играть в подвижные игры

Личностные результаты

базовый уровень

У обучающегося будут сформированы: внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

возможный уровень

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

Метапредметные результаты

**Регулятивные
*базовый уровень***

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

Познавательные базовый уровень

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи
- устанавливать аналогии;

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

Коммуникативные базовый уровень

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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). Олимпийское движение . История возникновения подвижных игр.

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 (20)

Акробатические упражнения: кувырок вперед; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой

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

Легкая атлетика(28)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки(21)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры(27)

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», «Метатели».

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

На материале спортивных игр: эстафеты с волейбольными мячами .игра «Передал - садись»,игра «Попади в кольцо»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств