**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от \_\_ №\_\_\_\_\_ | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от \_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 4 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС НОО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности***.***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. **Инструктаж по охране труда.**

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнениядля профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижениямассы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание. Сгибание рук в положении упор лёжа. Лазанье по канату.

Лёгкая атлетика.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.

Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Бег до 400 м. Челночный бег. Подвижные игры с тактическими действиями. Равномерный 6‑минутный бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Равномерная ходьба и равномерный бег. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

**Волейбол:** нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Броски мяча в корзину. Прием и передача мяча.

**Футбол:** остановки катящегося мяча внутренней стороной

стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по

пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты,

выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом

исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр

баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)**  **РЭШ** |
| 1 | **Инструктаж по охране труда.** Из истории развития физической культуры в России. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> №1 |
| 2 | Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> №3 |
| 3 | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 4 | Пробегание коротких отрезков. Физическая подготовка. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> №7 |
| 5 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> №13 |
| 6 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |
| 7 | Бег до 400 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/> №12 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте.  Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/> №8 |
| 9 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> №2 |
| 10 | **Футбол:** остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/> №45 |
| 11 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/> №46 |
| 12 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/> №49 |
| 13 | Челночный бег. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> №11 |
| 15 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/> №10 |
| 16 | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 |  |
| 17 | Подвижные игры с тактическими действиями. | 1 |  |
| 18 | Назначение комплекса ГТО и его связь с подготовкой к труду и защите Родины. | 1 |  |
| 19 | **Инструктаж по охране труда.** Развитие национальных видов спорта в России. | 1 |  |
| 20 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> №20 |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/> №21 |
| 22 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/> №22 |
| 23 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> №25 |
| 24 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |
| 25 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание. | 1 |  |
| 26 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224376/> №4 |
| 27 | Сгибание рук в положении упор лёжа. Лазанье по канату. | 1 |  |
| 28 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |
| 29 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |
| 30 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> №23 |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |
| 32 | Упражнения для снижениямассы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы  больших мышечных групп. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> №24 |
| 33 | Оценка состояния осанки, упражнениядля профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). | 1 |  |
| 34 | **Инструктаж по охране труда** | 1 |  |
| 35 | Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> №26 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/> №29 |
| 37 | Равномерный 6‑минутный бег. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> №6 |
| 38 | **Волейбол:** нижняя боковая подача. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/> №38 |
| 39 | Приём и передача мяча сверху. | 1 |  |
| 40 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/> №39 |
| 41 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/> №42 |
| 42 | **Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места; | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> №31 |
| 43 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/> №32 |
| 44 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/> №33 |
| 45 | Броски мяча в корзину. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/> №37 |
| 46 | Прием и передача мяча. Подвижные игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/> №34 |
| 47 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | 1 |  |
| 48 | Эстафеты с мячами. Подвижные игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> №15 |
| 49 | Подвижные игры. Эстафеты с мячами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/> №19 |
| 50 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> №5 |
| 51 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |  |
| 52 | **Инструктаж по охране труда. Волейбол:** нижняя боковая подача. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/> №43 |
| 53 | Приём и передача мяча сверху. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/> №41 |
| 54 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/> №40 |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/> №44 |
| 56 | **Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места; | 1 |  |
| 57 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224939/> №35 |
| 58 | Броски мяча в корзину. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/> №36 |
| 59 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/> №14 |
| 60 | Челночный бег. Подвижные игры. | 1 |  |
| 61 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> №9 |
| 62 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |
| 63 | Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 64 | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | 1 |  |
| 65 | Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 1 |  |
| 66 | **Плавательная подготовка**. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/> №51 |
| 67 | Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/> №50 |
| 68 | Подвижные игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311> №18 |