

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА с. Еделево
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета школы
протокол № 1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
_____ М.В. Максимова
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с.Еделево
_____ Пугачева О.Н.
Приказ № 44 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс

4

Уровень общего образования

начальное общее

Учитель физической культуры

Вдовин Николай Николаевич

Срок реализации программы

2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе

рабочей программы «Физическая культура». Методические рекомендации.
1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.
— 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

Учебник

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват.
организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Рабочую программу составил _____ Вдовин Н.Н.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 :

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 обучающегося);
- 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.

2. Содержание курса физической культуры.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и подготовки к сдаче комплекса ГТО. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Содержание программы

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 физкультурной 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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика с элементами акробатики	26
3	Легкая атлетика	23
4	Лыжная подготовка	21

6	Подвижные и спортивные игры	27
	Итого	102

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1 час
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1 час
3	Челночный бег	1 час
4	Тестирование челночного бега 3x10м	1 час
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1 час
6	Тестирование метания теннисного мяча на дальность	1 час
7	Техника паса в футболе	1 час
8	Спортивная игра "Футбол"	1 час
9	Техника прыжка в длину с разбега	1 час
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1 час
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1 час
12	Контрольный урок по футболу	1 час
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1 час
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1 час

15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1 час
16	Тестирование прыжка в длину с места	1 час
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1 час
18	Тестирование вися на время	1 час
19	Броски и ловля мяча в парах	1 час
20	Броски и ловля мяча в парах на точность	1 час
21	Броски и ловля мяча в парах	1 час
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1 час
23	Подвижная игра "Осада города"	1 час
24	Броски и ловля мяча	1 час
25	Упражнения с мячом	1 час
26	Ведение мяча	1 час
27	Подвижные игры	1 час
28	Кувырки вперед.	1 час
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1 час
30	Зарядка	1 час
31	Кувырок назад	1 час

32	Круговая тренировка	1 час
33	Стойка на голове и руках	1 час
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1 час
35	Гимнастические упражнения	1 час
36	Висы	1 час
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1 час
38	Круговая тренировка	1 час
39	Прыжки в скакалку	1 час
40	Прыжки с скакалку в тройках	1 час
41	Круговая тренировка	1 час
42	Круговая тренировка	1 час
43	Вращение обруча	1 час
44	Круговая тренировка с элементами акробатики	1 час
45	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1 час
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1 час
47	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1 час
48	Попеременный одношажный ход на лыжах	1 час

49	Одновременный одношажный ход на лыжах	1 час
50	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой»	1 час
51	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой»	1 час
52	Спуск в основной стойке на лыжах	1 час
53	Спуск в основной стойке на лыжах	1 час
54	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1 час
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1 час
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1 час
57	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1 час
58	Равномерное передвижение	1 час
59	Равномерное передвижения	1 час
60	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 час
61	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1 час
62	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1 час
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1 час
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1 час
65	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1 час

66	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 час
67	Игра «Снайперы».	1 час
68	Эстафеты с мячами.	1 час
69	Игра «Перестрелка».	1 час
70	Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате.	1 час
71	Полоса препятствий	1 час
72	Усложненная полоса препятствий	1 час
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1 час
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 час
75	Физкультминутка	1 час
76	Знакомство с опорным прыжком	1 час
77	Опорный прыжок	1 час
78	Контрольный урок по опорному прыжку	1 час
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1 час
80	Подвижная игра «Пионербол»	1 час
81	Упражнения с мячом	1 час
82	Волейбольные упражнения	1 час

83	Контрольный урок по волейболу	1 час
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1 час
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1 час
86	Тестирование вися на время	1 час
87	Тестирование наклона из положения стоя	1 час
88	Тестирование прыжка в длину с места	1 час
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1 час
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1 час
91	Баскетбольные упражнения	1 час
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1 час
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1 час
94	Беговые упражнения	1 час
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1 час
96	Тестирование челночного бега 3x10м	1 час
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1 час
98	Футбольные упражнения	1 час
99	Спортивная игра «Футбол»	1 час

100	Бег на 1000м	1 час
101	Спортивные игры	1 час
102	Подвижные и спортивные игры	1 час
	Итого	102

