

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Стоговка
Кузоватовского района Ульяновской области

"РАССМОТРЕНО"

на заседании Педагогического
совета школы
Протокол № от 29.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по УВР
Т. В. Дрягина
Директор школы
Г. А. Фирсова
«29.08.»2023г Приказ № 70

от 31.08.2023 г.



Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 102 (3 часа в неделю)

Программа: Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях М. Просвещение 2016г.

Учебник: Физическая культура 1-4 классы. В.И. Лях М. Просвещение 2015г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры
Лунёв Сергей Николаевич (высшая квалификационная категория)

Стоговка 2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Регулятивные УУД

- 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;

Познавательные УУД:

- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- 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;

Предметные результаты

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

Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности: составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный

процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

«Знания о физической культуре»:

Ученик научится: - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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;

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

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4 КЛ.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. 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).

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

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

Подвижные игры на основе баскетбола

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

III. Тематическое планирование

4 класс:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	35
2	Подвижные и спортивные игры	24
3	Гимнастика	22
4	Лыжная подготовка	21
	Итого в год:	102

Тематическое планирование учебного предмета (курса «Физическая культура» 2класс)

№п\п	Название темы	Количество часов
Легкая атлетика-16		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Бег на короткие дистанции 30м. Подготовка к ГТО.	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Скоростной бег до 60м. Подготовка к ГТО.	1
4	Передвижение по диагонали. Развитие скоростных способностей.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
9	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1
10	Челночный бег 3*10. Подготовка к ГТО.	1

11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1
14	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	
	Подвижные и спортивные игры – 9	
17-25	Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний. Подвижные и спортивные игры	9
	Гимнастика- 22	
26	Правила поведения на уроках гимнастики.	1
27	Кувырки вперед.	1
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
29	Стойка на лопатках из упора присев.	1
30	«Мост» из положения лёжа на спине	1
31-32	Вис, согнув ноги.	2
33	Комплекс ритмической гимнастики.	1
34-35	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	2
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1
37	Вис на согнутых руках.	1
38-39	Переползание по-пластунски	2
40-43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	3
43-44	Комбинация из элементов акробатики.	2
45-47	Полоса препятствий.	3
	Лыжная подготовка – 21	
48	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1
49	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
50	Поворот переступанием в движении	1
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
52	Спуск в основной стойке.	1
53	Спуск в низкой стойке.	1
54	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1
55	Подъём «Лесенкой».	1
56	Подъём «Ёлочкой».	1
57	Торможение падением.	1
58	Равномерное передвижение по дистанции	1
59	Торможение «Плугом».	1
60-61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	2
62-63	Спуски и подъёмы изученными способами.	2
64-66	Равномерное передвижение.	3
67-68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	2
	Подвижные и спортивные игры – 15	
69-71	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
72-74	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
75-77	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
78-80	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3
81-83	Выполнения задания с элементами спортивных игр.	3

Легкая атлетика- 19		
84	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
85	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Беговые упражнения	1
86	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
87	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1
88	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	1
89	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
90	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО	1
91-92	Челночный бег 3*10 Подготовка к ГТО.	2
93-94	Равномерный медленный бег до 800 м.	2
95-96	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	2
97	Комплекс упражнений с гимнастическими палками,	1
98-100	Ведение баскетбольного мяча	3
101-102	Ведение футбольного мяча	2
Всего		102