

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

_____ Тимофеева О.А.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Тимофеева О.А.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Брехова Т.Н.

Приказ № _____
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа по физической культуре 4 класс

2023-2024 учебный год

Учитель: Корень Д.С.

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» предоставляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая программа по физической культуре 4 класс разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № 1897, зарегистрированный Министром России 01.02.2011, рег. № 19644);
- Перечня учебников рекомендованный для использования в учебном процессе на 2021 – 2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Красногуляевская СШ»;
- Учебного плана школы на 2023 – 2024 учебный год;
- Положения о рабочей программе в МОУ Красногуляевская СШ, Государственной программы доктора педагогических наук В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», М., Просвещение, 2011 г.
- Рабочей программы по физической культуре 1 – 4 класс ФГОС, авторы: В. И. Лях, Просвещение 2018 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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, доброжелательной 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;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 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:

Обучающиеся научатся:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным представлениям 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;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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 предмета

Раздел 1. Легкая атлетика(18 часов)

Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Раздел 2. Подвижные игры (21 часа)

«Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16 часа)

Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Раздел 4. Лыжная подготовка (13 часов)

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Легкая атлетика	18		
2	Подвижные игры	21		
3	Гимнастика с элементами аэробики	16		
6	Лыжная подготовка	13		
	Всего:	68		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
Раздел 1. Лёгкая атлетика (18ч)			
1	История развития физической культуры в России.		
2	Бег с высоким подниманием бедра.		
3	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.		
4	Челночный бег 3x10 м.		
5	Положение - "Низкий старт"		
6	Бег на время 30м.		
7	Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагиванием"		
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.		
9	Равномерный медленный бег до 800 м		
10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.		
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.		
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".		
13	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.		
14	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		
15	Преодоление препятствий.		
16	Передача и ловля волейбольного мяча в парах		
17	Бросок мяча одной рукой от плеча.		
18	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		
Раздел 2. Гимнастика (22 ч)			
19	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений.		
20	Кувырок вперед.		
21	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		
22	Вис согнувшись.		
23	–		
24	"Мост" из положения лёжа на спине.		
25	Вис углом.		
26	Кувырок назад.		
27	–		
28	Перелезание через препятствие (высота 100 см).		
29	Вис на согнутых руках.		
30	Переползание по-пластунски.		
31	–		
32	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		
33	–		
34	Подвижные игры.		
Раздел 3. Лыжная подготовка (13 ч)			
35	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		
36	Повторение поворотов с переступанием на месте.		
37	Поворот переступанием в движении.		
38	Передвижение поперечным двухшажным ходом.		
39	Спуск в основной и нижней стойке.		
40	Одновременный двухшажный ход.		
41	Равномерное передвижение по дистанции.		

42	Подъём "Ёлочкой"		
43	Торможение "Упором"		
44	Спуски и подъёмы изученными способами.		
45	Спуски и подъёмы изученными способами.		
46	Равномерное передвижение по дистанции.		
47	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		
Раздел 4. Подвижные игры (21 ч)			
48	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям		
49	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		
50	Бег из различных исходных положений.		
51	Метание малого мяча на дальность.		
52	Ведение баскетбольного мяча..		
53	Ведение баскетбольного мяча в средней стойке		
54	Ведение баскетбольного мяча "змейкой".		
55	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» с изменением скорости		
56	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		
57	Ведение футбольного мяча.		
58	Совершенствование элементов спортивных игр		
59	Метание малого мяча на дальность.		
60	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».		
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
62	Равномерный бег до 1000 метров		
63	Бег с преодолением препятствий		
64	Совершенствование элементов спортивных игр.		
65	Бег на 30м.		
66	Челночный бег 3x10 м.		
67	Совершенствование элементов спортивных игр.		
68	Метание мяча на дальность.		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2018
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,20018.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2015.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2015г.

Список литературы

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2015г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2014г.