

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская средняя школа
имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования
"Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
И.В.Узюкова

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
И.А.Унерке

«28» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.К.Шахина

Приказ № 91
от «29» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	4
Учебный год	2023-2024
Учитель	Саморзина Нина Ивановна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2023г.

с.Старые Алгаши

2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 предназначению: 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, развитию 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

4 КЛАСС

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.

Содержание учебного предмета

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.

Физический упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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, развитие 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 спортивном зале)

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

Организуемые команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в упор лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой 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 вперед 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 перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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. Низкий старт.

Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание..

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

На материале раздела «Лыжные гонки»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

№ п-п	Тема урока	Кол-во
Легкая атлетика (12 часов)		
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением.	1
3	Бег на скорость - 30 м	1
4	Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7	Метание теннисного мяча на дальность	1
8	Метание теннисного мяча на дальность	1
9	Метание теннисного мяча на дальность	1
10	Равномерный бег 5 мин	1
11	Равномерный бег 6 минут	1
12	Равномерный бег 7 мин	1
Подвижные игры (15 часов)		
13	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1
14	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1
15	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1
16	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1
17	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1
18	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1
19	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
20	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
21	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1
22	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1
23	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
24	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
25	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1

26	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
27	Игры: «Воробы и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	1
28	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	1
29-30	Техника акробатических упражнений.	2
31-32	Техника акробатических упражнений.	2
33	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1
34	Ходьба по бревну	1
35	Ходьба по бревну	1
36	Ходьба по бревну	1
37	Ходьба по бревну	1
38	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
39	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
40	Висы и упоры (оценка техники).	1
41	Висы и упоры. Подтягивание в виси (на результат).	1
42	Прыжки через скакалку	1
43	Прыжки через скакалку	1
44	Прыжки через скакалку	1
45-46	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	2
47	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
48	Полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка (24 часа)		
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	1
50	Скользящий шаг без палок, с палками.	1
51	Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.	1
52-53	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.	2
54-55	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».	2
56-57	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.	2
58-59	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	2
60-61	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.	2
62-63	Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	2
64	Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.	1

65-66	Прохождение дистанции до 1500 м.	2
67-68	Спуск и подъем без палок. Торможение упором.	2
69-70	Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	2
71-72	Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».	2
	Спортивные игры (6 часов)	1
73	Передача двумя руками от груди.	1
74	Передача мяча сверху из-за головы	1
75	Ловля и передача мяча	1
76	Ловля и передача мяча	1
77	Ведение мяча.	1
78	Ведение мяча.	1
	Спортивные игры (6 часов)	
79	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
80	Броски мяча в кольцо одной рукой	
81	Броски мяча в кольцо одной рукой	1
82	Мини-баскетбол.	1
83	Мини-баскетбол.	1
84	Мини-баскетбол.	1
	Легкая атлетика (18 асов)	
85	Бег по пересеченной местности	1
86	Бег по пересеченной местности	1
87	Виды ходьбы и бега.	1
88	Бег из разных исходных положений	1
89	Спринтерский бег.	1
90	Спринтерский бег.	1
91	Спринтерский бег	1
92	Бег на результат 30, 60 м	1
93	Техника прыжков	1
94	Техника прыжков	1
95	Техника прыжков	1
96	Прыжок в длину с места.	1
97	Метание мяча на дальность	1
98	Метание мяча на дальность	1
99	Метание мяча на дальность	1
100	Эстафетный бег.	1
101	Бег на выносливость - 1000 м.	1
102	Подвижные игры. Подведение итогов года.	1