

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДВУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»
663971 Красноярский край Рыбинский район с.Двуречное ул. Октябрьская д. 1 «А»
E-mail: shkola8.dwu@yandex.ru

Рассмотрено
на заседании МО
учителейЗам.
начальных классов
протокол № 1
Приказ № 01-05-117
от 28.08.23г.

Согласовано:
директора по УВР
_____ Дмитриева Н.И.

Утверждаю:

Директор школы

Вершинин П.П.



Приказ № 01-05-118 от 28.08.23г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс 4

Составлена на основе программы по физической культуре
для 1 – 4 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича
Волгоград: Учитель, 2012

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; овладение школой движений; развитие координационных и кондиционных способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей; выработка представлений об основных видах спорта. Снарядах и инвентаре. О соблюдении правил техники безопасности во время занятий; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выявление предрасположенности к видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Нормативно правовая база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированы в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993).
- Приказ № 1577 от «31» декабря 2015г, «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года №1897»
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ неполного общего, основного общего и среднего общего образования»
- Положение ОО о Рабочей программе.
- Учебный план МБОУ «Двуреченская СОШ №8» на 2023 – 2024 уч.г.

Планируемые предметные результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

--формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

--овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

--формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

К концу обучения в **4 классе** ученик **научится:**

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

- выполнять организационно-методические требования;
- вести дневник самоконтроля;
- рассказывать что такое зарядка, физкультминутка, гимнастика и их значение в жизни человека.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные варианты висов;
- выполнять кувырок вперед с места и с разбега; кувырок назад;
- выполнять стойку на лопатках, мост;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- выполнять опорный прыжок;
- лазать по гимнастической стенке;
- прыгать через скакалку самостоятельно и в тройках;
- крутить обруч;
- выполнять разминки на месте и в движении;
- подтягиваться, отжиматься.

Раздел «Легкоатлетические упражнения»

- пробегать 30 и 60 метров на время;
- выполнять челночный бег;
- метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега;
- бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 1000 м;
- передавать эстафетную палочку.

Раздел «Лыжная подготовка»

- выполнять правила обгона на лыже;
- передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них;
- передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- выполнять подъем на склон;
- выполнять спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом» и упором;
- проходить дистанцию 2 км.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

- выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку;
- выполнять прием мяча снизу и сверху;
- выполнять ведение мяча;
- бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах;

- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.

Уровень физической подготовленности

физические упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта, с	5,0	6,5 – 5,6	6,6	5,2	6,5 – 5,6	6, 6
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	170	140-155	120
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	3 – 4	1	18	8 – 13	4
	На высокой перекладине из виса			На низкой перекладине из виса лежа		
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Здоровье и физическое развитие человека.

Строение тела человека, положения тела в пространстве.

Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Измерение частоты сердечных сокращений.

Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Физические качества и их связь с физическим развитием.

Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Приемы закаливания.

Способы самоконтроля и саморегуляции.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Кувырки.

Стойка на лопатках. Мост.

Строевые упражнения.

Висы.

Лазанье по канату.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.

Ходьба по бревну; повороты.

Элементы народных танцев.

Раздел «Легкоатлетические упражнения»

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад.

Бег с изменением скорости.

Бег с максимальной скоростью до 60 м.

Прыжки.

Метание теннисного мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.

Бросок набивного мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Попеременный двухшажный ход.

Спуски с пологих склонов.

Торможение «плугом» и упором.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» и «елочкой».

Прохождение дистанции до 2 км.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Удары по воротам и броски в цель.

Прием мяча снизу и сверху.

Броски и ловля мяча.

Броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	5 ч
2	Гимнастика с элементами акробатики.	30 ч
3	Легкоатлетические упражнения.	23 ч
4	Лыжная подготовка.	17 ч
5	Подвижные и спортивные игры.	27 ч
Итого:		102 ч

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание материала	Дата план	Дата факт
1	<i>Урок -общение.</i> Организационно-методические требования на уроках физической культуры.		
2	<u>Тестирование бега на 30 м с высокого старта</u>		
3	Челночный бег 3 х 10 м		
4	<i>Урок-конкурс. Бег на 60 метров с высокого старта</i>		
5	Техника паса в футболе.		
6	Спортивная игра «Футбол»		
7	Техника прыжка в длину с разбега. <i>Урок – состязание.</i> Прыжок в длину с разбега.		
8	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
9	<i>Урок – зачет.</i> Метание малого мяча на точность.		
10	Наклон вперед из положения стоя		
11	<i>Урок – соревнование.</i> Прыжок в длину с места.		
12	<i>Урок – взаимообучение.</i> Техника подтягиваний и отжиманий. Висы.		
13	Броски и ловля мяча в парах.		
14	<i>Урок-веселые состязания.</i> Броски мяча в парах на точность.		
15	Броски и ловля мяча в парах.		
16	Броски и ловля мяча		
17	<i>Урок – веселые старты.</i> Упражнения с мячом.		
18	<u>Ведение мяча</u>		
19	<i>Урок – конкурс.</i> Кувырок вперед.		
20	Кувырок вперед с разбега.		
21	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.		
22	Строевые упражнения		
23	<i>Урок-путешествие.</i> Гимнастика. Ее история и значение в жизни человека.		
24	Гимнастические упражнения. Висы		
25	Лазанье по гимнастической стенке и висы.		
26	<i>Урок-дискуссия.</i> Зарядка. Влияние физических упражнений на здоровье человека.		
27	Прыжки через скакалку в тройках.		
28	Лазание по канату в два приема		
29	<i>Урок – конкурс.</i> Упражнения на гимнастическом бревне.		
30	Стойка на лопатках. Мостик		
31	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.		
32	Урок-взаимообучение. Вращение обруча.		
33	<i>Урок – диалог.</i> Вводный урок по теме «Лыжная подготовка». Тб при занятиях на лыжах.		
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.		
36	Попеременный одношажный ход на лыжах.		
37	Повороты переступанием на месте и в движении.		
38	Подъем «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
39	Торможение «плугом».		
40	<u>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»</u>		
41	<i>Урок - подвижная игра.</i> «Накаты»		
42	<i>Урок - подвижная игра.</i> «Подними предмет».		

43	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.		
44	<u>Контрольный уро по лыжной подготовке</u>		
45	Усложненная полоса препятствий.		
46	Прыжок в высоту с прямого разбега		
47	<i>Урок-проект. Физкультминутка и ее значение.</i>		
48	Техника выполнения опорного прыжка		
49	Контрольный урок по опорному прыжку.		
50	Броски мяча через волейбольную сетку		
51	Передача и ловля мяча двумя руками.		
52	Урок-подвижная игра «Пионербол»		
53	Элементы волейбола. Прием мяча снизу и сверху.		
54	Броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы		
55	Элементы баскетбола.		
56	<i>Урок - подвижная игра. «Баскетбол».</i>		
57	Элементы игры «Футбол».		
58	Спортивная игра «Футбол»		
59	Тестирование виса на время.		
60	Тестирование прыжка в длину с места		
61	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
62	Тестирование метания малого мяча на точность		
63	<i>Урок – практикум. Беговые упражнения.</i>		
64	<i>Промежуточная аттестация в форме зачета.</i>		
65	Тестирование челночного бега.		
66	Тестирование подтягиваний и отжиманий		
67	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
68	<u>Урок-игра «Лапта»</u>		