

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чуфаровская средняя школа
Вешкаймского района Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Тарасова И.А.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Чуфаровская СШ
Медникова И.А.
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: **Солоненко Екатерина Евгеньевна**

Срок реализации программы: **учебный год 2023-2024**

Количество часов по учебному плану: 34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год

Рабочая программа составлена на основе «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (в редакции Приказов

Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015г. №1577)

Основной образовательной программы основного общего образования, МОУ Чуфаровской средней школы, утверждённый приказом от

30.08.23г. № 106, Примерных программ по учебным предметам по физической культуре и авторской программы для 4 класса

М.Я. Виленского Физическая культура.

Учебник: Физическая культура 3-4 классы: учебник / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. - Москва: Астрель, 2013.-126(Планета знаний)

Планируемые результаты освоения предмета в 4 классе

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического); понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); стремления к совершенствованию физического развития; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.; понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких; понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям; составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах; рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность; выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

преодолевать препятствие высотой до 100 см; выполнять комплексы ритмической гимнастики, выполнять вис согнувшись, углом;

передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя); находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров; оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре - 6 часов

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) вовремя выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование – 102 часа

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика - 24 часа

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики - 22 часа

Акробатические упражнения: два, три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка – 20 часов

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры – 30 часов

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

• Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1	Подвижные игры и эстафеты	1		
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
3	История развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. Подвижная игра «Передал садись»	1		
4	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
5	Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Попади в мяч»	1		
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Передал – садись»	1		
7	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
8	Положение — «низкий старт». Подвижная игра «Передал садись»	1		

9	Бег на 30 м на время. Подвижная игра «Комбинированная эстафета»	1		
10	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1		
11	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1		
12	Равномерный медленный бег до 800 м. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1		

14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1		
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. Подвижная игра «Волк во рву»	1		
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
17	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
18	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1		
19	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
20	Преодоление препятствий.	1		
21	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
22	Бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Волк	1		

	во рву»			
23	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
24	Бросок мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Игра «Запрещённое движение»	1		
26	Кувырок вперёд. Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1		
27	Лазание по канату в три приёма.	1		
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		
29	Вис согнувшись.	1		
30	«Мост» из положения лёжа на спине. Игра «Обруч на себя».	1		
31	Вис углом. Подвижная игра «Передал садись»	1		
32	Комплекс ритмической гимнастики.	1		
33	Кувырок назад. Игра «Невод»,	1		
34	Перелазание через препятствие (высота 100см).	1		
35	Вис на согнутых руках.	1		
36	Переползание по-пластунски.	1		

37	Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Передал - садись»	1		
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. Игра «Обруч на себя».	1		
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. Игра «Невод»	1		
40	Комбинация из элементов акробатики.	1		
41	Комбинация из элементов акробатики.	1		
42	Полоса препятствий. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1		

43	Полоса препятствий.	1		
44	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
45	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1		
46	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1		
47	Повторение поворотов переступанием на месте.	1		
48	Поворот переступанием в движении. Игра «Воротца»	1		
49	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1		
50	Спуск в основной стойке. Игра «Снежком в цель»	1		
51	Спуск в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник»	1		
52	Одновременный двухшажный ход.	1		
53	Равномерное передвижение по дистанции.	1		
54	Подъём «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель»	1		
55	Равномерное передвижение по дистанции.	1		
56	Торможение «Упором». Игра «На одной лыже».	1		
57	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	1		
58	Спуски и подъёмы изученными способами. Игра «Слалом»	1		
59	Совершенствование изученных способов	1		

	передвижения на лыжах. Игра «На одной лыже».			
60	Спуски и подъёмы изученными способами. Игра «Слалом»	1		
61	Равномерное передвижение.	1		
62	Равномерное передвижение.	1		

	Игра «Быстрый лыжник»			
63	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1		
64	Равномерное передвижение. Игра «Снежком в цель»	1		
65	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1		
66	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Игра «Третий лишний»	1		
67	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Игра «Волк во рву»	1		
68	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра «Вызов номеров»	1		
69	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра «Воробьи, вороны».	1		
70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
71	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
72	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра «Воробьи, вороны».	1		
73	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
75	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра «Линейная эстафета»	1		
76	Подвижные игры.	1		
77	Подвижные игры.	1		
78	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Игра «Передал-садись».	1		
79	Бег из различных исходных положений.	1		
80	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
81	Метание малого мяча на	1		

	дальность.			
82	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Игра «Линейная эстафета»	1		
83	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	1		
84	Достижения российских спортсменов на I Олимпийских играх.	1		
85	Ведение баскетбольного мяча. Игра «Воробьи, вороны».	1		
86	Ведение баскетбольного мяча.	1		
87	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1		
88	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1		
89	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Игра «Воробьи, вороны»	1		
90	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1		
91	Ведение футбольного мяча. Игра «Вызов номеров»	1		
92	Ведение футбольного мяча.	1		
93	Совершенствование элементов спортивных игр.	1		
94	Совершенствование элементов спортивных игр. Игра «Третий лишний»	1		
95	Бег на 30 м.	1		
96	Челночный бег 3x10 м.	1		
97	Совершенствование элементов спортивных игр.	1		
98-100	Подвижные игры и эстафеты.	3		
101-102	Резерв	2		