

муниципальная казённая общеобразовательная организация Новиковская средняя школа
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

«Рассмотрено»

на заседании

ШМО «Родничок»

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

Руководитель ШМО

_____ /И.В. Королева/

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МКОО Новиковская СШ

_____ /Е.А. Антонова/

«29» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор

МКОО Новиковская СШ

_____ /В.Д. Дудников/

Приказ №167

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **4**

Уровень общего образования: **начальное общее**

Учитель **Королева Ирина Владимировна, первая квалификационная категория**

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

Количество часов по учебному плану: **всего 68 часов в год; в неделю 2 часа**

Планирование составлено на основе : **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России» 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. -М.: Просвещение , 2014**

Учебник **Физическая культура, 4 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях– М.: Просвещение, 2022**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы,
протокол № 1 от «29» августа 2023 года

Планируемые результаты реализации программы:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться и узнать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся научатся:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета по физической культуре 4 класса.

№ п/п.	Наименование разделов	Характеристика основных содержательных линий.
1.	Лёгкая атлетика. (20ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Комплексные упражнения на развитие физических качеств. Бег 30 и 60 метров. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега на точность приземления, прыжки способом согнув ноги. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и заданное расстояние 4-5 метров. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью. Бег на результат 30м и 60м. Прыжок в длину с разбега, с места. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча вперёд вверх на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Подтягивания.
2.	Кроссовая подготовка (10ч)	Равномерный бег от 3 до 9 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бег-100м ходьба; 100м бег-80м ходьба) Кросс 1км. По пересечённой местности. Бег 4-5 минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег-100м ходьба; 100м бег-70м ходьба)
3.	Гимнастика с элементами акробатики (19ч)	Передвижение по диагонали, «змейкой», противходом, приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях. Кувырок вперёд, назад. Выполнение команд: Становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Ходьба по бревну большим шагом и выпадами. Мост с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках. Построение в две шеренги, из двух шеренг два круга. Вис стоя и лёжа, на согнутых руках, подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание через препятствия, лазание по канату, опорный прыжок на горкуматов, ОРУ со скакалками.
4.	Подвижные игры (10ч)	ОРУ, челночный бег 3*10м, метание мяча в цель с 6м 5 раз. Игры: « Пустое место, Белые медведи, Космонавты, Прыжки по полосам, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит.» Эстафеты: «Верёвочка под ногами, С обручами»
5.	Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)	Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в треугольник и квадрат. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.

Поурочное планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	
		всего	контр.урок
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1	
2.	Обучение низкому старту (30 м)	1	
3.	Совершенствование бег 30м (низкий старт – бег по дистанции - финиш)	1	
4.	Закрепление бег 30м (низкий старт – бег по дистанции - финиш)	1	
5.	Сдача- бег с ускорением 30м	1	1
6.	Обучение челночный бег 3x10	1	
7.	Совершенствование. Челночный бег 3x10	1	
8.	Закрепление- челночный бег 3x10	1	
9.	Сдача - челночный бег 3x10м.	1	1
10.	Обучение техника прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1	
11.	Совершенствование прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1	
12.	Сдача - прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.	1	
13.	Обучение метанию малого мяча с места в горизонтальную цель	1	
14.	Совершенствование метания малого мяча с места в горизонтальную цель	1	
15.	Обучение метанию мяча на дальность с места.	1	
16.	Закрепление метания мяча на дальность с места.	1	
17.	Обучение прыжка в длину с места.	1	
18.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	
19.	Эстафеты с предметами	1	
20.	Т/Б на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	1	
21.	Закрепление строевых упражнений.	1	
22.	Обучение техники кувырка вперед.	1	
23.	Совершенствование техники кувырка вперед	1	
24.	Закрепление техники кувырка вперед. Сдача - кувырка вперед.	1	1
25.	Обучение наклон вперед из положения, сидя.	1	
26.	Обучение лазанию по наклонной скамейке в упоре лежа, на животе подтягиваясь руками.	1	
27.	Обучение: равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	
28.	Закрепление: Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	

29	Обучение опорному прыжку на горку гимнастических матов.	1	
30	Обучение опорному прыжку в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
31	Обучение опорному прыжку в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	
32	Сдача -опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук	1	1
33	Обучение акробатическим упражнениям.	1	
34	Совершенствование акробатических упражнений.	1	
35	Закрепление акробатических упражнений	1	
36	Т/Б на уроках по подвижным играм. Обучение: Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
37	Совершенствование: Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
38	Закрепление :Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
39	Обучение ловли и передачи мяча в парах на месте	1	
40	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах на месте	1	
41	Обучение: Ведение мяча на месте	1	
42	Совершенствование: ведение мяча на месте	1	
43	Совершенствование: ведение мяча в движении	1	
45	Обучение: передача мяча в парах в движении	1	
46	Совершенствование- передача мяча в парах в движении	1	
47	Сдача - ловля и передача мяча в парах.	1	1
48	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	
49	П\ игры. «третий лишний» « одиннадцать»	1	
50	Сдача – прыжки через скакалку	1	1
51	П\ игры. «охотники утки» «медведь в берлоге»	1	
52	Эстафеты с предметами	1	
53	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1	
54	Обучение: Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
55	Совершенствование: прыжок в высоту с разбега.	1	
56	Обучение: прыжок в длину с места	1	
57	Совершенствование: прыжок в длину с места	1	
58	Сдача - прыжок в длину с места	1	1
59	Гладкий бег. 6 – мин бег	1	
60	Переменный бег	1	
61	Сдача – челночный бег 3x10.	1	1

62	Закрепление: бег 30 метров	1	
63	Сдача - бег 30 метров	1	1
64	Обучение: метание мяча с места на дальность.	1	
65	Совершенствование: метание мяча с места на дальность.	1	
66	Зачет- метание мяча с места на дальность.	1	1
67	П/И «воробушки» «зайцы в огороде»	1	
68	Резерв	1	

