

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Максимковская основная общеобразовательная школа

«Согласовано»

Зам.дир.по УР

_____ Проненкова Н.Г.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Смирнова Е.М.

Приказ №32/4 от 29.08.23г.

***Рабочая программа
по физической культуре
4 класс (базовый уровень)***

Количество часов в неделю: 2

Количество часов за год: 68

Разработала
учитель физической культуры
Пименова О.В.

д.Максимково
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. №1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507).

УМК учителя-Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011г.
На изучение физической культуры в 4 классе отводится 68 часа (2 часа в неделю).

Планируемые предметные результаты обучения

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Обучающийся научится:

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- -излагать факты истории развития физической культуры, давать их характеристику;
- -понимать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- -представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- -измерять индивидуальные показатели физического развития, развивать основные физические качества;
- -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов 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 в местах проведения спортивных игр;
- -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях;
- -выполнять технических действий из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

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, 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.

Физические 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, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины 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 спортивных залах).

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.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 положение 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 гимнастической 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, 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.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность..

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	18
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Равномерный бег по дистанции до 400 метров. Игра «Подвижная цель»	1
3	Строевые упражнения. Бег на 30 м.	1
4	Прыжок в длину с места. Бег на 30 м.	1
5	История развития физической культуры в России. Бег на 60 м с высокого и низкого старта.	1
6	Метание теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Бег на 60 м с высокого старта.	1
7	Бег на 1000 метров в медленном темпе.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Подвижная цель».	1
9	Понятие «физическая подготовка». Игра-эстафета «Преодолей препятствие».	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Волк во рву».	1
11-12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра	2

	«Прыгающие воробушки».	
13	Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	1
14	Челночный бег 3х10 м. Прыжки через низкие барьеры.	1
15	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
16-17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	2
18	Игровые действия эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Эстафета «Веселые старты»	1
	Гимнастика с основами акробатики	12
19	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Подвижная игра «Перестрелка».	1
20	Упражнения акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	1
21	Подъем туловища за 1 минуту. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
22	Упражнения: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1
23	Прыжки со скакалкой.	1
24	Опорный прыжок через гимнастические маты. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
25	Опорный прыжок через гимнастические маты.	1
26	Упражнения с набивными мячами разного веса.	1
27	Наклон вперед из положения сидя. Упражнения акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».	1
28	Акробатические связки. Игра «Ниточка и иголочка».	1
29	Упражнения на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».	1
30	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола	2
31	Ознакомление с правилами безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «Передал - садись».	1
32	Броски баскетбольного мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
	Зимние подвижные игры на свежем воздухе	10
33	Инструктаж по ТБ на занятиях в зимнее время. Игра: «След в след»	1
34	Подбор одежды и обуви для занятий в зимнее время. Игра. «Броски снежков».	1
35	Оказание первой помощи при обморожении. Игра: «Башни».	1
36	Правила закаливания организма в зимний период. Игра. «Быстрые и меткие».	1
37	Зимние виды спорта. Игра. «Защита крепости».	1
38	История лыжного спорта. Игра. «Быстрые и меткие».	1
39	Зимние олимпийские игры. Игра. «Быстрые и меткие».	1
40	Ведение здорового образа жизни. Игра. «Защита крепости».	1
41	Зимние забавы.	1
42	Зимние забавы.	1

	Подвижные игры с элементами баскетбола	17
43	Броски баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
44 -45	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Подвижная игра «Мяч среднему».	2
46-47	Передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	2
48	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
49	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	1
50	Ведение мяча, остановки в два шага, повороты с мячом на месте, передача партнеру. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Броски мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему».	1
52	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм».	1
53	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм».	1
54	Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Подвижная игра «Мяч среднему».	1
55-56	Ведение и броски мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	2
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1
58	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	1
59	Эстафета с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
	Подвижные игры с элементами волейбола	7
60	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Защита стойки».	1
61	Упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Защита стойки».	1
62	Упражнения с элементами волейбола. Подвижная игра «Защита стойки».	1
63	Упражнения с элементами волейбола в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1
64	Волейбольные упражнения. Игра «Пионербол».	1
65	Упражнения с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра «Пионербол».	1
66	Упражнения с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	2
	Гимнастика с элементами акробатики	2
67	Упражнения на гимнастической стенке. Элементы гимнастики в игре «Альпинисты».	1
68	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Салки с мячом». Подъем туловища за 1 минуту.	1

Материально – техническое обеспечение:

1. Интернет-ресурсы (ЭОР)

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа :<http://schoolcollection.edu.ru>
- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :
<http://nachalka.info/about/193>
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru

2. Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи футбольные, мячи волейбольные , мячи баскетбольные.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Обруч металлический детский (демонстрационный экземпляр) .
7. Лыжи детские (с креплениями и палками).