

Муниципальное образовательное учреждение Нижнетимерсянская средняя школа

МО «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Протокол № 1
От « 29 » августа 2023 г.

_____ Карасева Н.Н..
«29» августа 2023г.

_____ Алжикова Г.Е..
Приказ №160 от 30.08.23г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура** _____

Класс _____ **4** _____

Уровень общего образования начальная школа

Учитель **Базарнова Е.В.** _____

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год _____

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа. 1-4
классы. Учебно-методический комплект «Школа России» 2018 год . Учебники «Физическая культура» Т.Л.Лях.

Рабочую программу составил (а) _____ Базарнова Е. В

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура в 4 классе.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты: к концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и

жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физической деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
осваивать технические действия из спортивных игр.

2.Содержание учебного предмета

Раздел «Способы физической деятельности» Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкая атлетика(20 ч.) Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением

(30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (24 ч.) «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Ворона и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.) Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка (20 ч.) Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.) Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

3. Тематическое планирование.

1. Легкая атлетика – 20ч.

- 2.Подвижные игры. – 24ч.
 3. Гимнастика с элементами акробатики- 14ч.
 - 4.Лыжная подготовка- 20ч.
 - 5.Подвижные игры на основе баскетбола- 24ч.
- Всего: 102ч.

4. Поурочное планирование.

№ урока	Тема урока
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег.
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.
10	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.
11	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.
12	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.

13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).
15	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).
16	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.
17	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.
18	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.
19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.
20	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.
21	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).
22	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.
23	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).
24	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).
25	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».
26	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.
27	ОРУ. Подвижные игры (повторение).
28	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.
29	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.
30	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.
31	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.

32	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).
33	ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).
34	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.
35	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.
36	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.
37	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.
38	ОРУ. Подвижные игры с предметами.
39	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
40	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.
41	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.
42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
43	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.
44	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.
45	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».
46	ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».
47	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.
48	ОРУ. Подвижные игры (повторение).
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.
50	Повторение ступающего шага, скользящего шага.
51	Попеременный двухшажный ход (разучивание).
52	Попеременный двухшажный ход (закрепление).

53	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.
54	Повторение поворотов на месте переступанием.
55	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».
56	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.
57	Повороты переступанием в движении (разучивание).
58	Повороты переступанием в движении (закрепление).
59	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.
60	Техника подъема «лесенкой» (повторение).
61	Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.
62	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.
63	Повторение техники спуска с торможением (плугом).
64	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.
65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
66	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.
67	Эстафеты на пять основных двигательных способностей.
68	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).
69	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.
70	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.
71	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.
72	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.
73	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.

74	ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.
75	ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.
76	ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.
77	ОРУ. Повторение ведения мяча.
78	ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.
79	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.
80	ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.
81	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.
82	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.
83	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.
84	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.
86	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.
87	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с

	мячами.
88	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.
89	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.
90	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.
91	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.
92	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.
93	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.
94	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.
95	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.
96	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.
97	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.
98	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.
99	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.
100	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.
101	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.
102	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.