

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области**

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 1 от 30 августа 2023 г	СОГЛАСОВАНО ИО/ЗД по УВР _____ /Шумских Г.В.	УТВЕРЖДЕНА приказом от 31 августа 2023 г №165 Директор школы _____ / В.П. Шеливанов
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физической культуре

4 класс

2023– 2024 учебный год

Рабочую программу составила
учитель начальных классов:
Барabanщикова
Татьяна Николаевна

с. Жерновец 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе требований ФГОС НОО, в соответствии с «Примерными программами», «Планируемыми результатами начального общего образования» и учебной рабочей программой «Физическая культура», автор - составитель В.И.Лях; М. Просвещение 2020г. и ООП НОО МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа ориентирована на использование УМК «Школа России». Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура». В.И.Лях, 4 класс – М.: Просвещение, 2020г.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю)

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными

учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

№п\п	Разделы	Количество часов
1	Основы знаний о физкультурной культуре	1
2	Легкая атлетика.(Бег, ходьба, прыжки, метание)	22
3	Подвижные и спортивные игры (Играем вместе!)	20
4	Гимнастика с основами акробатики. (Бодрость, грация, координация)	14
5	Лыжная подготовка(Все на лыжи!)	11
	Всего	68

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Кол. час.	дата	
			план	факт
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		
Раздел	Легкая атлетика. (Бег, ходьба, прыжки, метание)	9		
2	Строевые упражнения. Виды ходьбы.	1		
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Правила соревнований в беге.	1		
4	Равномерный, медленный бег до 5-8 минут.	1		
5	Бег на 30 м с высокого старта.	1		
6	Бег на 60 м с высокого старта.	1		
7	Челночный бег. Т.Б.	1		
8	Метание малого мяча на дальность и точность. Правила соревнований в метаниях.	1		
9	Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	1		
10	Прыжок в длину с места.	1		
Раздел	Гимнастика с основами акробатики. (Бодрость, грация, координация)	6		
11	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Т.Б. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
12	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1		
13	Упражнения в подтягивании и отжимании. Т.Б.	1		

14	Освоение висов и упоров.	1		
15	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1		
16	Подтягивание висе, поднимание ног висе.	1		
Раздел	Подвижные и спортивные игры (Играем все!)	11		
17	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		
18	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1		
20	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведения в футболе.	1		
21	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		
22	. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		
23	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
25	Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	1		
26	Приём и передача мяча в волейболе.	1		
27	Контрольный урок по волейболу. Волейбольные упражнения.	1		
Раздел	Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)	5		
28	Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой.	1		
29	Кувырок вперед. кувырок назад	1		
30	Стойка на лопатках.	1		

31	«Мост»из положения лежа на спине, с помощью и самостоятельно.	1		
32	Упражнения ритмической гимнастики	1		
Раздел	Лыжнаяподготовка(Всеналыжи!)	11		
33	Техникабезопасностинаурокахпо лыжнойподготовке.Скользющийшагбезпалок.	1		
34	Скользющийшагбез палок.	1		
35	Попеременныйдвухшажный ходспалками.Т.Б.	1		
36	Попеременныйдвухшажныйходбезпалок.	1		
37	Подъемнасклон«елочкой»,«лесенкой».	1		
38	Спуски спологихсклонов.	1		
39	Спуски спологихсклонов.Торможение«плугом»иупором.	1		
40	Подъемнасклон «лесенкой».Торможение«плугом»и упором.	1		
41	Передвижениеналыжахсравномернойскоростьюдо2км.	1		
42	Прохождениеидистанции2,5кмна лыжах	1		
43	Контрольныйурокполыжнойподготовке	1		
Раздел	Гимнастикасосновамиакробатики(Бодрость, грация,координация)	3		
44	Знакомство с опорным прыжком.Опорныйпрыжокнагоркуизгимнастическихматов.Т.Б.	1		
45	Опорныйпрыжокнагоркуизгимнастических матов,наконя.	1		
46	Опорныйпрыжокнагоркуизгимнастических матов,наконя,козла.	1		
раздел	Лёгкаяатлетика.(Бег,ходьба,прыжки,метание)	4		

47	.Т.Б.	1		
48	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	1		
49	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1		
50	Эстафеты прыжками на одной ноге.	1		
Раздел	Подвижные и спортивные игры (Играем все!)	9		
51	\ Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		
52	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		
53	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
55		1		
56	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
57	Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	1		
58	Прием и передача мяча в волейболе.	1		
59	Броски мяча через волейбольную сетку. Игровые действия в волейболе	1		
Раздел	Лёгкая атлетика. (Бег, ходьба, прыжки, метание)	9		
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
61	Метание малого мяча на дальность и точность.	1		
62	Беговые упражнения. Бег в коридоре.	1		
63	Беговые упражнения. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1		

64	Бегна30мсвысокогостарта	1		
65	Челночныйбег3х10м	1		
66	Равномерный.медленныйбегдо5-8мин.	1		
67	Совершенствование бега.	1		
68	Кросс до1км.	1		

