

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования Администрации МО «Сенгилеевский район» Ульяновской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тушинская средняя школа имени Ф.Е. Крайнова

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей Эстетического цикла физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Руководитель ШМО  Е.В. Комарова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Е.В. Комарова от « 30 » 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Тушинская СШ  Т. А. Смирнова Приказ от «30» августа 2023г. № 209-О
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся 4 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Павельева Юлия Александровна,
учитель физической культуры

с. Тушна, 2023г.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

к концу 4 класса

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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 и ценностей
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
- выходы из спорных ситуаций

Метапредметные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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 программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег,

прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её 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 и 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 в спортивных залах)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, стойка на лопатках, опорный прыжок, упражнения по заданию учителя, упражнения в лазании и перелезании на гимнастической стенке.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой и высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, упоры.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами в упор, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла, согнув ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

Лёгкая атлетика.

Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, многоскоки, в длину, в высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, чередование изученных ходов.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Естественные основы знаний.

Здоровье и развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физической культуры, разделяющийся на 3 типа: с образователь-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование тем урока	Количество часов
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1
2	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1
3	Стартовое ускорение, бег по дистанции	1
4	Низкий старт, стартовое ускорение	1
5	Бег 30 метров	1
6	Прыжок в длину с места	1

7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
8	Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание"	1
9	Метание малого мяча с места	1
10	Метание малого мяча с разбега	1
11	Метание малого мяча на дальность	1
12	Броски набивного мяча (1 кг) разными способами	1
13	Броски набивного мяча (1 кг) сидя на результат	1
14	Т.Б. на уроках гимнастики	1
15	Кувырки вперед в упор присев	1
16	Кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках	1
17	Стойка на лопатках из упора присев	1
18	Стойка на лопатках из положения лежа	1
19	Лазанье по канату в два приема	1
20	Лазанье по канату в три приема	1
21	Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя	1
22	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
23	Прыжки с поворотом на 360 градусов	1
24	Комбинации из разученных акробатических упражнений	1
25	Т.Б. на уроках легкой атлетики и основ спортивных игр	1
26	Достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх	1
27	Ходьба и бег в разном темпе	1
28	Специальные беговые упражнения	1
29	Старт из различных исходных положений	1
30	Низкий старт и стартовое ускорение	1
31	Бег с преодолением препятствий	1
32	Правила поведения и ТБ при игре Баскетбол, стойка игрока, перемещения	1
33	Броски баскетбольного мяча от груди двумя руками на месте, в движении	1
34	Ведение баскетбольного мяча	1
35	Ведение мяча змейкой	1
36	Броски мяча в кольцо	1
37	Правила игры Баскетбол, стойка игрока	1
38	Игровые комбинации в баскетболе	1
39	Игровые комбинации в баскетболе	1
40	Игровые комбинации в баскетболе	1
41	Правила поведения и ТБ при игре Волейбол, стойка игрока, перемещения	1
42	Передачи мяча в парах, тройках разными способами, Пионербол	1

43	Передачи мяча в парах, тройках разными способами, Пионербол	1
44	Разучивание верхней передачи мяча над собой, у стены	1
45	Верхняя передача мяча в парах	1
46	Разучивание нижней передачи мяча (у стены, в парах)	1
47	Разучивание нижней передачи мяча (у стены, в парах)	1
48	Подачи мяча через сетку, ловля, подводящие упражнения к игре Пионербол	1
49	Пионербол	1
50	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1
51	Строевые команды Передвижение скольльзящим шагом с палками	1
52	Передвижение скольльзящим шагом с палками	1
53	Повороты перстованием	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Одновременный одношажный ход	1
56	Одновременный двухшажный ход	1
57	Попеременный двухшажный ход по равнине	1
58	Попеременный двухшажный ход в пологий подъем	1
59	Применение разученных ходов на дистанции	1
60	Подъем "лесенкой"	1
61	Спуск в основной стойке, подъем "елочкой"	1
62	Спуск в основной стойке, торможение "упором"	1
63	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
64	Применение разученных ходов на дистанции	1
65	Применение разученных ходов на дистанции	1
66	Спуски и подъемы разученными способами	1
67	Спуски и подъемы разученными способами	1
68	Прохождение дистанции 1 км на время	1
69	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
70	Применение разученных ходов при прохождении дистанции	1
71	Преодоление препятствий при прохождении дистанции	1
72	Т.Б. на уроках гимнастики и подвижных игр	1
73	Разучивание опорного прыжка с разбега (напрыгивание)	1
74	Разучивание опорного прыжка с разбега	1
75	Повторение опорного прыжка с разбега	1
76	"Мост" из положения лежа на спине	1
77	"Мост" из положения лежа на спине	1
78	"Мост" из положения стоя с помощью	1

79	"Мост" из положения стоя с помощью	1
80	Комбинации из разученных акробатических упражнений	1
81	Комбинации из разученных акробатических упражнений	1
82	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
83	Подтягивание из виса и виса лежа	1
84	Подтягивание из виса и виса лежа	1
85	Перелезание через препятствия	1
86	Переползание по-пластунски	1
87	Полоса препятствий	1
88	Т.Б. на уроке легкой атлетики и подвижных игр	1
89	Бег в различном темпе под звуковые сигналы	1
90	Бег 30 метров с высокого и низкого старта	1
91	Бег на 30 метров	1
92	Медленный бег до 1000 метров	1
93	Метание малого мяча на дальность	1
94	Медленный бег до 1500 метров	1
95	Бег на 1000 метров	1
96	Легкоатлетическая полоса препятствий	1
97	Футбол, передачи мяча на месте разными способами	1
98	Футбол, ведение и передачи мяча в движении, игра	1
99	Футбол, удары по воротам, игра	1
100	Народная игра «Лапта», ознакомление с правилами	1
101	«Лапта»	1
102	«Лапта»	1

