

Комитет по образованию и молодежной политике
Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елунинская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Елунинская ООШ»
/Т.Г. Реутова
приказ № 52 от 29.08.2023 г.

Рабочая учебная программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ID 1467130

4 КЛАСС

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

2023 – 2024 учебный год

Составитель: Бабкина А.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Елунинская ООШ»

Елунино
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО (2009 г.), ООП НОО МБОУ «Елунинская ООШ» и авторской программы под редакцией В. И. Ляха «Рабочие программы. Физическая культура.1 - 4 классы». Москва: Просвещение, 2016.

Целью рабочей программы по физической культуре у учащихся 4 классов является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место предмета: согласно учебному плану МБОУ «Елунинская ООШ» на ведение физической культуры в 4 классе отводится по 2 часа в неделю, всего – 68 часов за учебный год.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты: здоровьесберегающая.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: урок.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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 результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания образовательной области «Физическая культура» **ученик должен знать:**

- способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;
- правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

В результате изучения физической культуры **ученик должен уметь**:

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях,
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

В результате изучения физической культуры ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;
- соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;
- использовать подвижные игры для организации активного отдыха;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Модель ученика:

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих низкие результаты; быть честными, дисциплинированными, активными во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

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, 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. 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, 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.

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 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 виса 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. **Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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 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.

3. Контроль двигательной подготовленности

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. (сек.)	5,6	6,0	6,6	5,8	6,6	7,0
Прыжки в длину с места (см.)	160	152	142	150	142	130
Отжимание в упоре лежа (кол – во раз)	20	16	14	14	10	8
Поднимание туловища (кол – во раз)	22	18	14	20	16	12
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1	-	-	-
Бег 1000м.	4,41	6,00	6,23	5,25	5,58	6,33

Календарно-тематический план 4 класс
 План-сетка прохождения учебного материала

Четверть	Кол-во часов	I		II		III			IV	
Легкая атлетика	14	7								7
Гимнастика с основами акробатики	14		7			7				
Лыжные гонки	10				5		5			
Подвижные и спортивные игры	30			15				10	5	
Всего часов	68	14		20		22			12	

Дата	№ п/п Раздел	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности обучающихся	Учебно- методическое обеспечение
	Раздел 1	Легкая атлетика	7		
1 ч	1.1	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Когда и как возникла физическая культура и спорт.		Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролирует его по частоте сердечных сокращений Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности	Инструкция
	1.2	Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры.			Мяч малый (теннисный)
	1.3	Высокий старт. Эстафетный бег.			Флажки
	1.4	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.			Эстафетные палки
	1.5	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Современные Олимпийские игры.			Мел
	1.6	Челночный бег. Прыжки в длину с места.			Мел
	1.7	Метание мяча. Эстафеты.			Мяч малый (теннисный) эстафетные палки
	Раздел 2	Гимнастика с основами акробатики	7		
	2.8	Техника безопасности. Строевые упражнения. Эстафеты. Сердце и кровеносные сосуды.		Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические	Инструкция
	2.9	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Эстафеты.			Мяч малый (теннисный)
	2.10	Строевые упражнения. Висы. Подвижные игры.			Шведская стенка, флажки
	2.11	Строевые упражнения. Лазание. Подвижные игры.			Шведская стенка, флажки
	2.12	Корректирующая гимнастика. Игры и эстафеты.			Маты секундомер
	2.13	Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Личная гигиена.			
	2.14	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.			

				комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.	
	Раздел 3	Подвижные и спортивные игры	15	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
2 ч	3.15	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты. Закаливание.			Конструктор
	3.16	Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты.			Эстафетные палки,
	3.17	Общеразвивающие упражнения с мячом. Игры и эстафеты.			
	3.18	Общеразвивающие упражнения с мячом. Игры и эстафеты.			Баскетбольные мячи
	3.19	Передачи и прием баскетбольного мяча. Игры и эстафеты.			Баскетбольные мячи
	3.20	Передачи и прием баскетбольного мяча. Игры и эстафеты.			Баскетбольные мячи
	3.21	Ведение баскетбольного мяча. Игры и эстафеты. Мозг и нервная система.			Баскетбольные мячи
	3.22	Ведение баскетбольного мяча. Игры и эстафеты.			Баскетбольные мячи
	3.23	Ведение и броски мяча. Игры и эстафеты.			Баскетбольные мячи
	3.24	Ведение и броски мяча. Игры и эстафеты.			Баскетбольные мячи
	3.25	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.		Баскетбольные мячи	
	3.26	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.		Баскетбольные мячи	

	3.27	Игры и эстафеты направленные на развитие двигательных качеств. Органы дыхания.			Волейбольные мячи
	3.28	Игры и эстафеты направленные на развитие двигательных качеств.			Волейбольные мячи
	3.29	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.			
	Раздел 4	Лыжные гонки	5		
	4.30	Техника безопасности. Строевые приемы на лыжах. Органы пищеварения.		<p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	Лыжи, лыжные палки
	4.31	Строевые приемы на лыжах. Ступающий шаг.			Лыжи, лыжные палки
	4.32	Одноопорное скольжение. Повороты.			Лыжи, лыжные палки
	4.33	Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение. Пища и питательные вещества.			Лыжи, лыжные палки
	4.34	Передвижение на лыжах до 2 км.			Лыжи, лыжные палки
	Раздел 2	Гимнастика с основами акробатики	7		
3 ч	2.35	Техника безопасности. ОРУ с предметами. Вода и питьевой режим.		<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических</p>	Эстафетные палки
	2.36	Упражнения в равновесии. Элементы акробатики.			
	2.37	ОРУ с предметами. Лазание и перелазание.			Мяч малый (теннисный)
	2.38	ОРУ с предметами. Лазание и перелазание.			
	2.39	Упражнения в равновесии. Элементы акробатики. Тренировка ума и характера.			Флажки
	2.40	Упражнения в равновесии. Элементы акробатики.			Баскетбольный мяч
	2.41	Танцевальные упражнения. Строевые приемы.			Магнитофон

				упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.	
	Раздел 4	Лыжные гонки	5		
	4.42	Техника безопасности. Строевые приемы на лыжах. Спортивная одежда и обувь.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
	4.43	Одноопорное скольжение. Повороты.			Лыжи, лыжные палки
	4.44	Попеременный двухшажный ход. Торможение.			Лыжи, лыжные палки
	4.45	Передвижение на лыжах до 2 км.			Лыжи, лыжные палки
	4.46	Передвижение на лыжах до 3 км.			Лыжи, лыжные палки
	Раздел 3	Подвижные и спортивные игры	10		
	3.47	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ) Игры и эстафеты. Бег, ходьба, прыжки, метание.		Описывают состав и содержание общеразвивающих	Инструкция
	3.48	ОРУ с мячом. Игры и эстафеты.			Волейбольные мячи

	3.49	ОРУ с мячом. Игры и эстафеты.		упражнений без предметов и с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Мяч малый (теннисный)
	3.50	Передами и прием волейбольного мяча. Игры и эстафеты.			Волейбольные мячи
	3.51	Передами и прием волейбольного мяча. Игры и эстафеты.			Волейбольные мячи
	3.52	Передами и прием волейбольного мяча. Игра пионербол.			Волейбольные мячи
	3.53	Передами и прием волейбольного мяча. Игра пионербол.			Волейбольные мячи
	3.54	Игры и эстафеты с элементами волейбола.			Волейбольные мячи
	3.55	Игры и эстафеты с элементами волейбола.			Волейбольные мячи
	3.56	Игра пионербол. Бодрость, грация, координация.			Волейбольные мячи
4 ч	3.57	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	5		Волейбольные мячи
	3.58	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр.			Волейбольные мячи
	3.59	Игры и эстафеты, направленные на развитие скоростно — силовых качеств.		Волейбольные мячи	
	3.60	Игры и эстафеты, направленные на развитие координационных способностей.		Волейбольные мячи	
	3.61	Игры и эстафеты, направленные на развитие скоростно — силовых качеств.		Волейбольные мячи	
	Раздел 1	Лёгкая атлетика	7		
	1.62	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Жизненно важное умение.		Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролирует его по частоте сердечных сокращений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Инструкция
	1.63	Высокий старт. Эстафетный бег.			Эстафетные палки, секундомер
	1.64	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Все на лыжи!			Секундомер
	1.65	Челночный бег. Прыжки в длину с места.			Секундомер
	1.66	Броски набивного мяча. Эстафеты.			Набивной мяч
	1.67	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Твои физические способности.			Мяч малый (теннисный)
	1.68	Тестирование.			Секундомер

		Итого:	68		
--	--	---------------	-----------	--	--

Описание материально – технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы:

№ п /п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально – технического обеспечения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1 - 4 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/В.И.Лях. Москва: Просвещение, 2016.– 64 с.	Д	
2.	Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха – Москва: Просвещение, 2013. – 190 с.	К	
3.	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методические рекомендации . 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Ляха – Москва: Просвещение, 2014.- 143 с.	Д	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
Гимнастика			
2.1	Мяч малый (теннисный)	К	
2.2	Стенка гимнастическая	Д	
2.3	Маты гимнастические	Г	
2.4	Волейбольный мяч	Г	
2.5	Скакалка гимнастическая	К	
2.6	Скамейка гимнастическая	Г	
2.7	Флажки разметочные	Г	
2.8	Обруч гимнастический	Г	
Легкая атлетика			
3.1	Рулетка измерительная	Д	
3.2	Секундомер	Д	
Спортивные игры			
4.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д	
4.2	Мячи баскетбольные	Г	
Лыжная подготовка			
5.1	Лыжи беговые	Г	
5.2	Лыжные палки	Г	
Средства доврачебной помощи			
6	Аптечка медицинская	Д	
Спортивный зал (кабинет)			
7.1	Спортивный зал	1	

7.2	Кабинет учителя	1	
7.3	Туалеты	2	

Примечание. Количество учебного оборудования проводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз.); **К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); **Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Дата	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись сотрудника, внесшего изменения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

27.09.23 11:54 (MSK)

Сертификат 7351492C8046B187919CB998254B8164