

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза А.Г. Котова»

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от 28.08.2024г. Руководитель МО  /Кадомкина Е.В./	Согласовано Заместитель директора по УВР 29.08.2024г.  /Кадомкина С.А./	Утверждаю Директор МБОУ «Троицкая СОШ им. Героя Советского Союза А.Г. Котова» 30.08.2024г.  Заугольников И.А.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

4 класс

Составитель:

Начинкина А.В. –

учитель начальных классов

Троицк, 2024

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373. Программа разработана на основе авторской программы В.И.Ляха, опубликованной в сборнике программ к УМК «Школа России» М. Просвещение 2014г. Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

В.И.Лях. Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2017.

Программа учебного предмета „Физическая культура“ рассчитана на обучение с 1-го по 4-й класс по 2 часа в неделю: 4-й класс – 68 часа в год;

Целью школьного физического воспитания 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 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;

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Раздел 2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической культуры 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование учебного предмета.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Дата по плану	Дата факт
1.	Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование построений. Разучивание общеразвивающих упражнений.	1	Урок ОНЗ		
2.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30м (скорость)	1	Урок РК		
3.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Охотники и утки»	1	Урок РК		
4.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Контроль: бег 60м.	1	Урок РК		
5.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000м.	1	Урок ОНЗ		
6.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1	Урок ППЗ		
7.	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие»	1	Урок ППЗ		
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву»	1	Урок РК		
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	Урок РК		
10	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Урок РК		
11	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в эстафетах с мячами.	1	Урок ОНЗ		
12	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	Урок ОНЗ		
13	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание», совершенствование разбега.	1	Урок ППЗ		
14	Совершенствование разбега и прыжка в высоту. Игра «Удочка»	1	Урок ППЗ		
15	Развитие координационных действий в эстафетах.	1	Урок ППЗ		

16	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 с. Игра «посадка картофеля»	1	Урок РК		
17	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты, кувырок, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости.	1	Урок ОНЗ		
18	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации.	1	Урок ОНЗ		
19	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики –воробушки»	1	Урок ОНЗ		
20	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Круговая тренировка. Игра «Ниточка и иголочка»	1	Урок игра		
21	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание (мальчики). Совершенствование кувырков вперед.	1	Урок РК		
22	Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине)	1	Урок ППЗ		
23	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками .Игра «Салки с мячом»	1	Урок ППЗ		
24	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	1	Урок ОНЗ		
25	Т/Б в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»	1	Урок ОНЗ		
26	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	1	Урок ППЗ		
37	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»	1	Урок ОНЗ		
28	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике»	1	Урок ОНЗ		
29	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1	Урок ППН		
30	Ознакомление с передвижением баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1	Урок ОНЗ		
31	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 с. Игра в мини баскетбол.	1	Урок ОНЗ		

32	Совершенствование ведения мяча. Остановка в два шага. Поворот на месте. Передача.	1	Урок ППЗ		
33	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра Мяч среднему»	1	Урок ОНЗ		
34	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	1	Урок ОНЗ		
35	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок ППН		
36	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	1	Урок ОНЗ		
37	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя руками»	1	Урок РК		
38	Техника безопасности при катании на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Урок ОНЗ		
39	Совершенствование передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками.	1	Урок ОНЗ		
40	Совершенствование попеременного одношажного хода на лыжах	1			
41	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах	1			
42	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах до 1 км.	1	Урок ОНЗ		
43	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом»	1	Урок ОНЗ		
44	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками на дистанции до 1,5 км.	1	Урок ОНЗ		
45	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	Урок ОНЗ		
46	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1	Урок ОНЗ		
47	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1 км на время.	1	Урок РК		
48	Развитие выносливости при прохождении дистанции на лыжах	1	Урок РК		
49	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Урок РК		
50	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Урок РК		

51	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1	Урок ОНЗ		
52	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1	Урок ОНЗ		
53	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Пионербол.	1	Урок ОНЗ		
54	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи одной рукой. Пионербол.	1	Урок ОНЗ		
55	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1	Урок игра		
56	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	Урок ОНЗ		
57	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1	Урок игра		
58	Совершенствование «стойки волейболиста». Пионербол.	1	Урок ОНЗ		
59	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1	Урок ППЗ		
60	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики	1	Урок ОНЗ		
61	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Мышеловка»	1	Урок РК		
62	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание (мальчики).	1	Урок ОНЗ		
63	Тестирование наклона вперед из положения стоя, подтягиваний и отжиманий, подъема туловища из положения лёжа за 30с	1	Урок РК		
64	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль: бег 30м	1	Урок ОНЗ		

65	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3X10м	1	Урок РК		
66	Бег на 1000 метров	1	Урок РК		
67-68	Совершенствование спортивных и подвижных игр.	2	Урок игра		