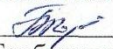
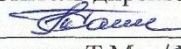



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Верхнетимерсянская средняя школа МО «Цильнинский район» Ульяновской области

| | | |
|--|---|--|
| «Рассмотрено» на заседании ШМО учителей начальной школы Руководитель ШМО  /Ф.И.О./Горбунова Л.Н. Протокол № 1 от « 28 » августа 2023 г. | «Согласовано» Заместитель директора школы по УВР  Кашкарова Т.М. /Ф.И.О./ «30» августа 2023 г. | «Утверждаю» Директор школы  Горбунов В.М. /Ф.И.О./ Приказ № 180 от « 30 » августа 2023 г. |
|--|---|--|

Рабочая программа

По предмету Физическая культура

Класс 4

Учитель Топтыгина Г.А.

Количество часов по учебному плану всего: 99ч, в неделю 3ч

Планирование составлено на основе программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы. УМК «Планета знаний»: Физическая культура. 4 класс./ Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова / М.:АСТ: Астрель 2011;

Учебник: « Физическая культура». 4 класс ./ Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова/: М.:АСТ: Астрель 2018.

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании педагогического совета
школы
протокол №1
от «30» августа 2023 г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию,

успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
 - понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
 - понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
 - составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
 - рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
 - выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
 - преодолевать препятствие высотой до 100 см;
 - выполнять комплексы ритмической гимнастики,
 - выполнять вис согнувшись, углом;
 - передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
 - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
 - называть нетрадиционные виды гимнастики;
 - определять способы регулирования физической нагрузки;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; —
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета.

На уроках физической культуры используются упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (105 часов)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (61 час)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организуящие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (16 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

3. Тематическое планирование.

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------|--|--------------|-----------------|---------|
| | | | по плану | фактич. |
| | Раздел №1. «Лёгкая атлетика и подвижные игры» – 20 часа | | | |
| 1. | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. | 1 | | |
| 2. | История развития культуры в России в 17 – 19 вв. | 1 | | |
| 3. | Влияния физической культурой на работу сердца, лёгких. | 1 | | |
| 4. | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | | |
| 5. | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 | | |
| 6. | Челночный бег 3 *10 м. | 1 | | |
| 7. | Положение – «низкий старт». | 1 | | |
| 8. | Бег на 30 м на время. | 1 | | |
| 9. | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» знакомство. Входной тест. | 1 | | |
| 10. | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 | | |
| 11. | Равномерный медленный бег до 800 м | 1 | | |
| 12. | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. | 1 | | |
| 13. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м . | 1 | | |
| 14. | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м | 1 | | |
| 15. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» . | 1 | | |
| 16. | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | 1 | | |
| 17. | Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность . | 1 | | |
| 18. | Преодоление препятствий. | 1 | | |
| 19. | Подвижные игры с мячами. | 1 | | |
| 20. | Подвижные игры со скакалками и с обручем. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | Раздел №2 .«Гимнастика с основами акробатики»– 16 часов. | | | |
| 21. | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 | | |
| 22. | Кувырки вперёд показ. Кувырки вперёд выполнение на оценку. | 1 | | |
| 23. | Лазанье по канату в три приёма знакомство . | 1 | | |
| 24. | Измерение частоты сердечных сокращений во время физических упражнений. | 1 | | |
| 25. | Вис согнувшись. | 1 | | |
| 26. | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 | | |
| 27. | Вис углом. | 1 | | |
| 28. | Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | 1 | | |
| 29. | Кувырок назад первичный показ. Кувырок назад выполнение на оценку. | 1 | | |
| 30. | Перелезание через препятствие (высота 100 см). | 1 | | |
| 31. | Вис на согнутых руках. | 1 | | |
| 32. | Переползание по - пластунски. | 1 | | |
| 33. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине . | 1 | | |
| 34. | Комбинация из элементов акробатики первичное знакомство. | 1 | | |
| 35. | Полоса препятствий с высотой 100см. | 1 | | |
| 36. | Подвижные игры с мячами, с обручами.. Рубежный контрольный тест. | 1 | | |
| | Раздел №3. «Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе» – 16 часов | | | |
| 37. | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1 | | |
| 38. | Повторить повороты переступанием на месте. | 1 | | |
| 39. | Поворот переступанием в движении показ, знакомство, закрепление. | 1 | | |
| 40. | Передвижение попеременным двухшажным ходом . | 1 | | |
| 41. | Спуск в основной стойке. | 1 | | |
| 42. | Спуск в низкой стойке. | 1 | | |
| 43. | Одновременный двухшажный ход знакомство, закрепление. | 1 | | |
| 44. | Равномерное передвижение по дистанции. | 1 | | |
| 45. | Подъём «Ёлочкой». | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|--|--|
| | Равномерное передвижение по дистанции. | | | |
| 47. | Торможение «Упором» первичное знакомство, закрепление. | 1 | | |
| 48. | Совершенствовать изученных способов передвижения на лыжах. | 1 | | |
| 49. | Спуски и подъёмы изученными способами. | 1 | | |
| 50. | Равномерное передвижение по дистанции. | 1 | | |
| 51. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках через препятствия. | 1 | | |
| | Раздел №4. «Лёгкая атлетика» – 16 часов | | | |
| 52. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 | | |
| 53. | Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями. | 1 | | |
| 54. | Бег из различных исходных положений . | 1 | | |
| 55. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» . | 1 | | |
| 56. | Прыжки с высоты показ. Прыжки с высоты выполнение на оценку. | 1 | | |
| 57. | Прыжки с поворотом на 360 градусов . | 1 | | |
| 58. | Метание малого мяча на дальность с одного шага . | 1 | | |
| 59. | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1 | | |
| 60. | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд – вверх . | 1 | | |
| 61. | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | | |
| 62. | Ведение баскетбольного мяча парами при игре. | 1 | | |
| 63. | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой» парами., при игре. | 1 | | |
| 64. | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками парами, во время игры. | 1 | | |
| 65. | Ведение футбольного мяча. Игра в футбол. | 1 | | |
| 66. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | | |
| 67. | Подвижные игры . Итоговый контрольный тест. | 1 | | |
| 68. | Эстафета между командами . Подвижные игры. | 1 | | |
| | Всего | 68 | | |