

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа
п.ст.Налейка Кузоватовского района Ульяновской области
(МОУ СШ п.ст.Налейка)

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
п.ст.Налейка

Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Н.Крайнова

« 24 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ

_____ И.Н.Кильдюшов

Приказ № 47 от 24.08.2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс 4

Уровень общего образования: средняя общеобразовательная школа

Учитель физической культуры: Маскаева Ирина Густафовна

Срок реализации программы: 2023 – 2024 у.г..

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год ; в неделю 3 ч

Планирование составлено на основе: «Программы образовательных учреждений: Начальная школа, 1-4 классы».

Учебно-методический комплект Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классы», В.И. Лях, А. А. Зданевич. М., «Просвещение», 2019 г.

Учебник: Физическая культура 1 - 4 класс, М., «Просвещение», 2019г. ФГОС, В.И.Лях

Рабочую программу составила Маскаева И.Г. учитель начальных классов 1 категории.

п.ст.Налейка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ)

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Выпускник получит возможность для формирования следующих УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Общие предметные результаты освоения программы.

Обучающийся получит возможность для формирования следующих УУД:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- изменение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 ч.)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Физическое совершенствование (98 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

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 гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч)

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 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.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физической культуры (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры.	1
Раздел 2: Физическое совершенствование (98часов)		
Легкая атлетика (26 часов)		
2.	О.Р.У. на развитие физических качеств	1
3.	Спортивная ходьба и бег	1
4.	Бег 60 м. встречная эстафета	1
5.	Прыжки в длину с разбега	1
6.	Игра «Прыгуны»	1
7.	Игра «Воробьи вороны»	1
8.	Прыжок в высоту	1
9.	Техника метания мяча в цель	1
10.	Метание малого мяча в цель	1
11.	Метание малого мяча на дальность	1
12.	Развитие прыгучести	1
13.	Прыжки на скакалке	1
14.	Прыжок в длину с разбега	1
15.	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.	1
16.	Преодоление полосы препятствий	1
17.	Многоскоки. Подвижные игры.	1
18.	Развитие прыгучести	1
19.	Многоскоки. Подвижные игры.	1
20.	Переменный бег в чередовании с ходьбой	1
21.	Игра «Салки с мячами»	1
22.	Смешанное передвижение	1
23.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»	1
24.	Бег в равномерном темпе 1 км.	1

25.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
26.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
27.	О.Р.У. в движении. Подвижные игры	1
Основы знаний по физической культуре (1 час)		
28.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
29.	Строевой шаг	1
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.	1
31.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
32.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
33.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
34.	Стойка на лопатках	1
35.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	1
36.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
37.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1
38.	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1
39.	«Мост» из положения лежа на спине	1
40.	«Мост» из положения лежа на спине	1
41.	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	1
42.	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
43.	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
44.	Акробатическая комбинация	1
45.	Акробатическая комбинация	1
46.	Акробатическая комбинация	1
47.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
48.	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	1
49.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
Основы знаний по физической культуре (1 час)		

50.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	1
Подвижные игры (20 часов)		
51.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
52.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1
53.	Броски в кольцо двумя руками от груди.	1
54.	Ведение мяча с изменением направления.	1
55.	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
56.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
57.	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1
58.	Игра « Перестрелка»	1
59.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1
60.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
61.	Игра «Вышибалы»	1
62.	Ловля и передача мяч в кругу	1
63.	Игра: «Мяч среднему»	1
64.	Эстафеты с мячами.	1
65.	Игра: «Мяч капитану»	1
66.	Игра: «Перестрелка»	1
67.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1
68.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
69.	Эстафеты с обручами.	1
70.	Игра в мини-баскетбол.	1
Основы знаний по физической культуре (1 час)		
71.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.	1
Кроссовая подготовка (18 часов) Бег по пересеченной местности		
72.	Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
73.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1
74.	Равномерный бег 5 мин.	1

75.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
76.	Равномерный бег 6 мин.	1
77.	Игра "Салки на марше".	1
78.	Равномерный бег 7 мин.	1
79.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1
80.	Бег 8 мин. в чередовании с ходьбой	1
81.	Игра "На буксире".	1
82.	Развитие выносливости.	1
83.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1
84.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м	1
85.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1
86.	Равномерный бег 3 мин.	1
87.	Равномерный бег 2 мин.	1
88.	Кросс 400 м. по пересеченной местности.	1
89.	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности.	1
Подвижные игры (5 часов)		
90.	Игра в мини-баскетбол	1
91.	Игра «Перестрелка»	1
92.	Игра в мини-баскетбол	1
93.	Встречная эстафета	1
94.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
Легкая атлетика (8 часов)		
95.	Бег 30 м	1
96.	Бег 60 м	1
97.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1
98.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
99.	Метание мяча в цель на дальность	1
100.	Метание мяча в цель на дальность	1
101.	Эстафеты с мячами	1
102.	Тестирование физических качеств.	1

