

МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начальных классов
 Е.И. Файзрахманова
Протокол № _____
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
 Л.Н. Петрова
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Октябрьская
средняя общеобразовательная
школа»
 С.А. Иванов
Приказ № 28
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 «а» класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Дементьева Т.Н.,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанья, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- 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;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся 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;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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)

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

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

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

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

В 1 – 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.

Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного материала	План	Дата	
			план	факт
І четверть Лёгкая атлетика				
1	Организационно-методические требования науках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1		
3	Челночный бег.	1		
4	Тестирование челночного бега на 3x10 м.	1		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7	Техника паса в футболе.	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
12	Контрольный урок по футболу	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
15	Тестирование подъём туловища из положения лежа за 30 с.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1		
18	Тестирование виса на время.	1		
19	Броски и ловля мяча в парах.	1		
20	Броски мяча в парах на точность.	1		
21	Броски и ловля мяча в парах	1		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча.	1		
25	Упражнения с мячом	1		
26	Ведение мяча.	1		
27	Подвижные игры.	1		
Гимнастика с элементами акробатики				
28	Кувырок вперед.	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
30	Зарядка.	1		
31	Кувырок назад.	1		
32	Круговая тренировка.	1		
33	Стойка на голове и на руках.	1		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1		
35	Гимнастические упражнения.	1		
36	Висы.	1		

37	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1		
38	Круговая тренировка.	1		
39	Прыжки в скакалку.	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1		
41	Лазанье по канату в два приема.	1		
42	Круговая тренировка.	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Махи на гимнастических кольцах	1		
46	Круговая тренировка.	1		
47	Вращение обруча.	1		
48	Круговая тренировка.	1		
Лыжная подготовка				
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
70	Полоса препятствий	1		
71	Усложненная полоса препятствий	1		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		

73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
74	Физкультминутка	1		
75	Знакомство с опорным прыжком	1		
76	Опорный прыжок	1		
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
79	Подвижная игра «Пионербол»	1		
80	Упражнения с мячом	1		
81	Волейбольные упражнения	1		
82	Контрольный урок по волейболу	1		
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1		
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
85	Тестирование виса на время	1		
Легкая атлетика				
86	Тестирование наклона из положения стоя	1		
87	Тестирование прыжка в длину с места	1		
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		
90	Баскетбольные упражнения.	1		
91	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
92	Спортивная игра «Баскетбол».	1		
93	Беговые упражнения.	1		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
97	Футбольные упражнения	1		
98	Спортивная игра «Футбол»	1		
99	Бег на 1000 м	1		
100	Спортивные игры	1		
101	Подвижные и спортивные игры	1		
102	Подвижные и спортивные игры	1		