



Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

З.С. Таныгина
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.А. Новосёлов
«31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

физическая культура

Начальное общее образование

(уровень образования)

4 класс

(класс изучения)

Составитель: Коновалов Андрей

Серафимович, Камалов Айдар Рафикович,

Воронцова Татьяна Геннадьевна

Учителя физической

культуры

п. Советский

2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура 4 класс

Рабочая программа включает два раздела:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся;
- **календарно-тематическое планирование.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, от 06.10.2009 г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 3 п.Советский", которая составлена на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования.
4. Примерной программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г., согласно УМК).
5. Постановления от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
7. Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Советский" на 2023-2024 учебный год
8. Годового календарного учебного графика муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Советский» на 2023-2024 учебный год

Цели и задачи

- 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 движения;
- 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 состояния 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.

При составлении рабочей программы производится (вводится) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану данного (конкретного) общеобразовательного учреждения на уроки физкультуры в 4 классе выделяется 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой

формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Формы и оценки результативности

- умение ясно понимать предлагаемый материал, точно излагать свои мысли, показать в действии заданный образ;
- умение донести до зрителя эмоциональный образ музыки;
- правильно исполнить то или иное упражнение, задание, комбинацию, этюд;
- умение общаться в коллективе, доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Планируемые результаты обучения

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения,

необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 4 классе
(2 часа в неделю)**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|-------|--|------------------|----------|------------|
| | | | По плану | Фактически |
| 1 | Легкая атлетика. Вводный урок. Игры. | 1 | | |
| 2 | Легкая атлетика. Строевые упражнения. Бег. | 1 | | |
| 3 | Легкая атлетика. Строевые упражнения. Прыжки. Висы. | 1 | | |
| 4 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | 1 | | |
| 5 | Гимнастика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО. | 1 | | |
| 6 | Гимнастика. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Норматив ГТО. | 1 | | |
| 7 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | 1 | | |
| 8 | Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | | |

| | | | | |
|----------|--|---|--|--|
| | Норматив ГТО. | | | |
| 9 | Легкая атлетика. Бег 800 м. | 1 | | |
| 10-11-12 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО. | 3 | | |
| 13-14 | Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры. | 2 | | |
| 15 | Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча в цель. | 1 | | |
| 16 | Знания о физической культуре. Закаливание и его значение. | 1 | | |
| 17 | Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | | |
| 18 | Легкая атлетика. Спрыгивание и запрыгивание на предметы. | 1 | | |
| 19 | Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места. | 1 | | |
| 20 | Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО. | 1 | | |
| 21-22 | Подвижные игры. Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. | 2 | | |
| 23 | Легкая атлетика. Ловля и броски малого мяча в парах. | 1 | | |
| 24-25 | Легкая атлетика. Броски и ловля мяча в парах. | 2 | | |
| 26 | Игра в минибаскетбол. | 1 | | |
| 27 | Знания о истории физической культуры. Древнегреческие олимпийские игры. | 1 | | |
| 28 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | | |
| 29-30 | Подвижные игры. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу». | 2 | | |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед | 1 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры. | 1 | | |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики. Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост. | 1 | | |
| 34-35 | Гимнастика с элементами акробатики. Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дольше?». | 2 | | |
| 36 | Лыжный спорт. Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 | | |
| 37-38 | Лыжный спорт. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон. | 2 | | |
| 39-40 | Лыжный спорт. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. | 2 | | |
| 41-42 | Лыжный спорт. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. | 2 | | |
| 43-44 | Лыжный спорт. Прохождение дистанции 1000 и 1500 м. | 2 | | |
| 45 | Подвижные игры. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах. | 1 | | |
| 46-47 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча. | 2 | | |
| 48-49 | Упражнения и подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола. | 2 | | |
| 50 | Подвижные игры | 1 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | Круговая тренировка. | | | |
| 51 | Подвижные игры. Броски волейбольного мяча в паре. | 1 | | |
| 52 | Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | | |
| 53-54 | Игра в «Пионербол». | 2 | | |
| 55-56 | Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО. | 2 | | |
| 57 | Гимнастика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО. | 1 | | |
| 58-59 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО. | 2 | | |
| 60 | Гимнастика. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Переправа». | 1 | | |
| 61 | Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО. | 1 | | |
| 62 | Подвижные игры. | 1 | | |
| 63 | Подвижные игры. | 1 | | |
| 64-68 | Подвижные игры. Подведение итогов. | 5 | | |