

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2023
Руководитель ШМО М.Н.Маковой

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №16»
В.Б. Каркин
Приказ № 99-ОД от 1.09.2023

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 4 классов**

Составители:
Баженова Лариса Анатольевна
Маковой Мария Николаевна
учителя физической культуры

г. Глазов

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года (в редакции приказа от 31.12.2015г №1576), планируемых результатов начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе учебно-методического комплекта «Школа России» и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Программа предназначена для общеобразовательного класса, изучающего учебный предмет «Физическая культура» на базовом уровне. Срок реализации программы- 1 год. В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (3 часа в неделю).

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности,
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ведущие принципы обучения физической культуре в младших классах — органическое сочетание обучения и воспитания, усвоение знаний и развитие познавательных способностей детей, практическая направленность обучения, выработка необходимых для этого умений, знаний и навыков. Большое значение в связи со спецификой учебного предмета придается учету возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализации дифференцированного подхода в обучении.

Рабочая программа реализуется через урочную, а также применением дистанционных технологий обучения.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, объема заданий для самоподготовки обучающихся в зависимости от качества усвоения предметного материала, изменения тематического планирования в случае выпадения зачётных уроков на праздничные, морозные, карантинные дни и совпадения с последними днями занятий в учебной четверти, учебного года.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- осознавать ценности здорового и безопасного образа жизни.

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности.
- проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- понимания целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критериев успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать учебную задачу, предлагать возможные способы её решения, воспринимать и оценивать предложения других учеников по её решению;
- оценивать правильность выполнения действий по решению учебной задачи и вносить необходимые исправления;
- выполнять учебные действия в устной и письменной форме, использовать физкультурные термины;
- контролировать ход совместной работы и оказывать помощь товарищу в случаях затруднений

Познавательные

Обучающийся научится:

- видеть красоту движений,
- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- с помощью учителя планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки,
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач, осуществлять выбор наиболее эффективных в зависимости от конкретной языковой или речевой задачи;
- использовать средства информационных технологий для решения различных учебно-творческих задач в процессе поиска дополнительного материала, выполнять творческие проекты, отдельные упражнения по физической культуре
- осваивать новые знания и умения, достигать более высоких и оригинальных творческих результатов.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- уважительно относиться к партнёрам, проявлять внимание к личности другого;
- адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать различные подходы и точки зрения, высказывать своё мнение, аргументировано его обосновывать;
- контролировать ход совместной работы и оказывать помощь товарищу в случаях затруднения.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- иметь представление: о зарождении древних Олимпийских игр; о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур;
- иметь представление: об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять упражнения для комплексов утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке;

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «*Становись — разойдись*», «*Смена мест*», «*Змейка*», «*Иголка и нитка*», «*Пройди бесшумно*», «*Тройка*», «*Раки*», «*Через холодный ручей*», «*Петрушка на скамейке*», «*Не урони мешочек*», «*Конники-спортсмены*», «*Запрещенное движение*», «*Прокати быстрее мяч*», «*Кузнечики*», «*Парашютисты*», «*Увертайся от мяча*», «*Гонки мячей по кругу*», «*Догонялки на марше*», «*Альпинисты*», эстафеты (типа: «*Веревочка под ногами*», «*Эстафета с обручами*»).

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «*Два мороза*», «*Пятнашки*», салки «*Не попади в болото*», «*Пингвины с мячом*», «*Зайцы в огороде*», «*Лисы и куры*», «*К своим флажкам*», «*Кот и мыши*», «*Быстро по местам*», «*Гуси-лебеди*», «*Не оступись*», «*Вызов номеров*», «*Шишки-желуди-орехи*», «*Невод*», «*Третий лишний*», «*Заяц без дома*», «*Пустое место*», «*Мяч соседу*», «*Метко в цель*», «*Космонавты*», «*Мышеловка*», «*Салки с ленточками*», «*Кто дальше бросит*», «*Мяч среднему*», «*Белые медведи*», «*Кто обгонит*», «*Круговая охота*», «*Капитаны*», «*Ловля парами*», «*Пятнашки в парах (тройках)*», «*Подвижная цель*», «*Не давай мяча водящему*».

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «*Лыжи на плечо!*», «*Лыжи под руку!*», «*Лыжи к ноге!*», «*На лыжи становись!*»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении;

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «*Салки на марше*», «*На буксире*», «*Два дома*», «*По местам*», «*День и ночь*», «*Куда укатиться за два шага*», «*Попади в ворота*», «*Быстрый лыжник*», «*За мной*», «*Охотники и зайцы*», «*Круговая лапта*».

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну меняя длину шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	Правила по Т.Б на уроках физкультуры. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам	1
2	Разновидности ходьбы. Бег 30 м. Олимпийские игры: история возникновения	1
3	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета	1
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1
5	Челночный бег. Бег 60 м.	1
6	Прыжок в длину с места. 1000 метров.	1
7	Эстафеты с предметами.	1
8	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1
9	Метание малого мяча с места, на дальность, в цель	1
10	ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча.	1

11	Метание набивного мяча. Эстафеты. Современное олимпийское движение.	1
	Подвижные игры	13
12	Беговые упражнения. Игра «Лапта»	1
13	ОРУ. Эстафеты. Игры «Белые медведи», «Космонавты»	1
14	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
15	ОРУ в движении. Игра «снайпер»	1
16	Специально-беговые упражнения. Эстафеты.	1
17	ОРУ в кругу. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1
18	ОРУ с предметами.. Развитие скоростно-силовых способностей	1
19	ОРУ. Игры: « Попади в мяч » , лапта.	1
20	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», лапта	1
21	ОРУ в движении. Игра «Вышибалы»	1
22	Упражнения в кругу.. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1
23	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лапта	1
24	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет», «Метко в цель»	1
	Гимнастика	24
25	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения	1
26	Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, назад)	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
29	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
30	Равновесие Кувырок в сторону. ОРУ.	1
31	ОРУ. Различные передвижения. Ходьба по бревну.	1
32	Гимнастический мост. Упражнения на гибкость.	1
33	Упражнения в висе. Подтягивание.	1
34	Вис стоя и лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1
35	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
36	ОРУ с предметами.Игры. Подтягивание	1
37	Игра «Змейка». На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе	1
38	Игра «снайпер». На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе	1
39	Наклон туловища, сидя на полу. Игры	1
40	Лазание по наклонной скамейке. Прыжки через длинную скакалку.	1
41	Прыжки через длинную скакалку	1
42	ОРУ в движении. Комбинация из акробатических элементов.	1
43	Комбинация из акробатических элементов.	1
44	Лазание по гимнастической .Игры.	1
45	Упражнения с мячами .Игра"пионербол"	1
46	Правила игры в "пионербол". Круговая тренировка.	1
47	Игры с мячами.	1
48	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Лыжная подготовка	20
49	О.Т.на уроках лыжной подготовки. Игры с мячами	1
50	Передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте переступанием	1
51	Скользющий шаг на лыжах с палками.	1
52	Попеременный двухшажный ход	1

53	Прохождение дистанции до 1,5 км	1
54	Спуски с горы в средней и низкой стойке	1
55	Торможение «плугом», «упором»	1
56	Подъем «елочкой», «лесенкой»	1
57	Бесшажный ход. Техника.	1
58	Повороты на месте переступанием. Подъем «ёлочкой»	1
59	Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	1
60	Повороты переступанием. Катание с горы.	1
61	Прохождение дистанции 2 км.	1
62	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горы.	1
63	Повороты переступанием Эстафета на лыжах.	1
64	Торможение «плугом», «упором».	1
65	Спуск в средней стойке, подъем « лесенкой ,ёлочкой».	1
66	Лыжные гонки до 1000 м. , развитие скоростных способностей .	1
67	Спуск в средней стойке, подъем « лесенкой ,ёлочкой»	1
68	Лыжные гонки до 500 м. Игры на горке	1
	Подвижные игры	17
69	Т.Б. на уроке во время подвижных игр. Ведение мяча на месте.	1
70	Ловля и передача одной рукой от плеча на месте.	1
71	Ловля и передача двумя руками от груди в движении.	1
72	Ведение на месте правой и левой рукой.	1
73	Эстафеты с мячами. Подвижные игры	1
74	. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол	1
75	Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол	1
76	Круговая тренировка. Игры	1
77	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1
78	Игра «Мяч соседу». Ловля и передача одной рукой от плеча на месте.	1
79	Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Подвижные игры	1
80	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с мячами	1
81	Эстафеты с мячами. Подвижные игры	1
82	Совершенствование элементов спортивных игр	1
83	Элементы спортивных игр «Пионербол».	1
84	Ловля и передача мяча.«Пионербол».	1
85	Ловля и передача мяча.«Пионербол».	1
	Лёгкая атлетика	17
86	Инструктаж по ОТ. Равномерный бег 3 минуты.	1
87	Прыжок в высоту с разбега.	1
88	Прыжок в высоту с разбега(техника	1
89	Бег 6 минут .ОРУ. Развитие выносливости.	1
90	Челночный бег. Игра «Вышибалы»	1
91	Бросок набивного мяча из разных положений. Игра« Лапта»	1
92	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «снайпер”	1
93	Продолжительный бег до 10 мин. Игра «лапта»	1
94	ОРУ. Встречная эстафета.	1
95	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «снайпер »	1
96	Развитие выносливости. Игра «снайпер »	1
97	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1
98	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки»	1
99	Бег с ускорением 60 метров. Метание малого мяча на дальность.	1
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101	Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1
102	Эстафетный бег.Подвижные игры.	1

