

Утверждаю

И.о.директора школы

_____ *Е.Е. Серова*

Приказ №87 от 30.08.2024

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса

Составитель: Касьянов Е.О., учитель физической культуры 1 квалификационная категория

Количество часов по учебному плану 68, 2 часа в неделю.

Учебник: Матвеев АП. Физическая культура : 4 класс : учебник / АП Матвеев. - Москва : Просвещение, 2023

Программа: Физическая культура. Федеральная образовательная программа.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО

учителей ФИТОМ.

Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Руководитель ШМО

_____ *Т.А. Ларина*

Согласовано.

Зам. директора по УВР

_____ *Е.Е. Серова*

29.08.2024 г.

Ульяновск 2024 г.

ПАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ.

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния человеческой культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- понимание ценности человеческой жизни;
- понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать о истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперед, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫ

Регулятивные. Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушения осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок, каникул.

Познавательные. Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

Коммуникативные. Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действие партнера в игровой ситуации.
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействия с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса. Положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание, плавание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на три типа: образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд, упражнения в лазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.);

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Подвижные игры на основе спортивных игр.

На основе баскетбола: Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Броски, ловля. Передача. Тактика игры. Игра по правилам.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра «Перестрелка». Тактические действия в защите и нападении.

На основе футбола: Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Передача мяча. Эстафеты.

На основе волейбола: Броски мяча через волейбольную сетку. Основные приемы. Правила техники безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра мини-волейбол

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по разделам)

№п/п	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	22
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика	26
4	Подвижные игры на основе спортивных игр	44
Итого		102

Календарно-тематическое планирование в 4 классе

№ урока	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы	Тема урока
	По плану	Факт		
Легкая атлетика – 10 часов				
1			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.
2			1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.
3			1	Бег с заданным темпом и скоростью. Челночный бег.
4			1	Тестирование челночного бега 3x10м
5			1	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег с высокого и низкого старта.
6			1	Тестирование бега на 30м с высокого старта
7			1	Бег с высокого и низкого старта. Подвижная игра
8			1	Тестирование бега на 60 м с высокого старта
9			1	Метания теннисного мяча на дальность
10			1	Тестирование метания теннисного мяча на дальность
Футбол – 7 часов				
11			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Передача мяча в парах.
12			1	Изучение футбольных упражнений. Спортивная игра «Футбол»
13			1	Ведение футбольного мяча. Удар по воротам.
14			1	Подвижная игра «Собачки ногами»
15			1	Освоение техники паса в футболе. Подвижная игра «Колдунчики»
16			1	Техника паса в футболе. Повторение подвижной игры «Колдунчики»
17			1	Спортивная игра "Футбол"
Подвижные игры – 10 часов				
18			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах.
19			1	Броски и ловля мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Защита стойки»
20			1	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»
21			1	Броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»
22			1	Броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»
23			1	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Перестрелка»

24			1	Подвижная игра "Осада города"
25			1	Броски и ловля мяча в движении. Подвижная игра "Осада города"
26			1	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Шторм»
27			1	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Шторм»
Баскетбол – 19 часов				
28			1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель».
29			1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
30			1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
31			1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
32			1	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.
33			1	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.
34			1	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.
35			1	Совершенствование ловли и передачи мяча в двойках.
36			1	Совершенствование ловли и передачи мяча в двойках в движении.
37			1	Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках.
38			1	Совершенствование ловли и передачи мяча в тройках в движении.
39			1	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
40			1	Игра в мини-баскетбол
41			1	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков.
42			1	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков. Игра в мини-баскетбол.
43			1	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков. Игра в мини-баскетбол.
44			1	Совершенствование баскетбольных упражнений.
45			1	Совершенствование баскетбольных упражнений.
46			1	Игра в баскетбол
Волейбол – 18 часов				
47			1	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Упражнения с мячом.
48			1	Упражнения с мячом.
49			1	Упражнения с мячом.
50			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.
51			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.
52			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.
53			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.
54			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.
55			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.

56			1	Упражнения с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.
57			1	Подвижная игра «Пионербол»
58			1	Подвижная игра «Пионербол»
59			1	Подвижная игра «Пионербол»
60			1	Подвижная игра «Пионербол»
61			1	Подвижная игра «Пионербол»
62			1	Подвижная игра «Пионербол»
63			1	Подвижная игра «Пионербол»
64			1	Подвижная игра «Пионербол»
Гимнастика – 26 часов				
65			1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед.
66			1	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
67			1	Гимнастические упражнения.
68			1	Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян»
69			1	Кувырок вперед.
70			1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
71			1	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Подвижной игра «Удочка»
72			1	Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»
73			1	Кувырок назад.
74			1	Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле»
75			1	Стойка на голове и руках.
76			1	Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»
77			1	Лазанье по гимнастической стенке и висы.
78			1	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
79			1	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка»
80			1	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка»
81			1	Прыжки через скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»
82			1	Лазанье по канату в два приема.
83				Лазанье по канату в два приема. Подвижная игра «Будь осторожен»
84			1	Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»
85			1	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Салки и мячи»
86			1	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы.
87			1	Преодоление полосы препятствий.
88			1	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»

89			1	Вращение обруча.
90			1	Круговая тренировка с элементами акробатики. Подвижная игра «Катание колеса»
Лёгкая атлетика - 12часов				
91			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы».
92			1	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Командные хвостики»
93			1	Тестирование прыжка в длину с места.
94			1	Тестирование наклона из положения стоя.
95			1	Беговые упражнения. Подвижная игра «Ножной мяч»
96			1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
97			1	Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
98			1	Тестирование челночного бега 3х10 метров.
99			1	Бег на 1000м
100			1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек
101			1	Повторение изученных подвижных игр.
102			1	Повторение изученных подвижных игр.