

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

МКОУ "Межовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
естественно-
математического цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Межовская СОШ"

Хасанова И.Н.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

Терентьев И.В.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

Стародубцева М.П.
Приказ №71 от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Межово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373) и с учетом «Примерной основной образовательной программы начального общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 8 апреля 2015г №1/15

Цель: 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 данной цели связана 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;

- развитие координационных (точности воспроизведения движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического здоровья, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Рабочая программа предусматривает изучение физической культуры в начальной школе (1 – 4 классы): 99 часов в 1 классе (3 часа в неделю, 33 учебных недели), по 102 часа во 2, 3, 4 классах (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностным ориентиром содержания учебного курса является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Школьное физическое воспитание формирует физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха.

**Тематическое планирование и результаты освоения курса
физической культуры 4 класс.**

№	Раздел курса	Содержание раздела	Кол.часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
				основные учебные действия	основные действия
				Предметные знания	основные действия
				Предметные умения	основные действия
1.	Основы знаний о физической культуре	Знания о физической культуре; -Способы физкультурной деятельности; -Из истории физической культуры;		Ориентируется в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризует роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; Раскрывает на примерах из истории, в том числе родного края, или из личного опыта, положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; Ориентируется в понятии «физическая подготовка», характеризует основные физические качества (силу, быстроту, выносливость,	Регулятивные Планирует действия и соответствующие поставленные задачи и условия реализации. Оценивает правильно выполненное действие, необходимость коррективного действия и завершения его на основе его учета характеристик сделанных действий. Адекватно воспринимает оценку учителя. Познавательные

				координацию, гибкость) и различает их между собой;	Самостоятельно выделяет и формулирует познавательные цели. Испытывает общие приемы решения поставленных задач. Определяет и кратко характеризует физическую культуру и занятия физической культурой подвижными играми.
2	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатические упражнения, комбинации, гимнастические упражнения прикладного характера.		Объясняет название и назначение гимнастических снарядов, руководствуется правилами соблюдения безопасности. Выполняет опорные прыжки и скоростно-силовые упражнения; Передвигается строевыми шагами. Владеет навыками группировок и перекатов. Выполняет силовые упражнения: висы подтягивание, отжимание; Выполняет комбинации: мост, кувырок; опорный прыжок через гимнастического «козла».	
3	Легкая атлетика	Бег с учетом и без учета времени, Прыжки с места, разбега Броски в цель, на дальность, малого и большого мяча Метание малого и большого мяча.		Называет основные требования к одежде и обуви во время занятий, правила техники безопасности при занятиях лыжами. Владеет навыком скоростного бега, Ориентируется на местности; Владеет навыками в опорных прыжках, метания на дальность и точность; бросать и передавать мяч.	Коммуникативные Формулирует собственное мнение и использует его для регуляции своего действия ориентируясь
4	Лыжная подготовка	Организуя команду, и приемы, передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.		Называет основные требования к одежде и обуви во время занятий. Применяет передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролирует скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдает правила безопасности.	позицию партнера в общении и взаимодействии договариваясь приходят к решению собственной деятельности в ситуации столкновения интересов

5.	Подвижные игры	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики; Подвижные игры на материале легкой атлетики; Подвижные игры на материале лыжной подготовки.		Организовывает и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	
6.	Настольный теннис	Контроль мяча и ракетки; Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.		Ориентируется в основных терминах и понятиях в настольном теннисе. Выполняет: -основные технические действия - итоговые тесты «Школы игры с ракеткой и мячом».	
	Итого		102		

Календарно – тематическое планирование (4 класс)

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов		Дата	Примечания
	П	Ф		
Основы знаний о ФК. Способы физкультурной деятельностью.				
ТБ на уроках по л/а. Ходьба и бег. Сочетание ходьбы и бега. Ходьба по разметкам.				
Ходьба и бег. Сочетание ходьбы и бега. Челночный бег.				
Правила ТБ на площадке.				
Прыжок в длину с места, разбега. Прыжки в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега.				
Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.				
Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.				
Прыжки в высоту 40 см.				
Метание мяча в цель по горизонтальной мишени. Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе.				
Совершенствование ударов накатом справа и слева.				
Полоса препятствий.				
Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Метание на				

дальность. Метание набивного мяча.				
Совершенствование подачи и приема подачи.				
Метание с 3-5 шагов разбега способом из-за спины через плечо в цель. Ловля и передача мяча в баскетболе.				
Броски мяча в стену и в щит на высоте 2 м с 3-4 м.				
Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.				
Броски мяча. Метание набивного мяча.				
«Быстрее, выше, сильнее!»				
Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.				
Метание с использованием упражнений имитации техники метания.				
Игры – эстафеты с мячами.				
Промежуточные соревнования.				
ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, стойка на лопатках.				
Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.				
Удар накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.				
Перестроение из колонны по одному. Лазание по канату.				
Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату.				
Удар накатом по прямой и по диагонали.				
Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с махом ногой вперед, с перемахиванием через препятствия. Лазание по гимнастической стенке.				
Повороты на носках на 90 ⁰ и 180 ⁰ , стоя на носках, повороты из положения выпада.				
Удар накатом по прямой и по диагонали.				
Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево, кувырков вперед в группировке.				
Упражнения на внимание.				
Понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.				
Кувырок назад из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках с опорой прямыми руками.				
Перекат из упора присев в упор назад и обратно в исходное положение.				
Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.				
«Мост» из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч с помощью страховки партнёра.				
Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.				
Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в				

игровых ситуациях.				
Лазание и перелазание через коня, бревно. Опорный прыжок на коня.				
Игра «Пионербол»				
Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.				
Ходьба по гимнастическому бревну. Опорный прыжок на коня.				
Опорный прыжок на коня. Висы на гимнастической стенке.				
Тестирование				
Преодоление препятствий и самостраховка.				
Малоподвижные игры.				
Тестирование				
Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом. ТБ на занятиях л/п				
Перестроение в колонну по одному. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом				
Соревнования				
Перемещение к месту занятий на лыжах, дистанция 2-3 шага. Попеременно двухшажный ход.				
Бесшажный и одновременно двухшажный ходы.				
Понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).				
Повороты в движении.				
Повороты на месте переступанием.				
Крученный удар справа и слева.				
Передвижение скользящим шагом с палками.				
Техника подъёма и спуска с горки. Подъем елочкой				
Крученный удар справа и слева.				
Прохождение на лыжах дистанции до 800 м на скорость.				
Передвижение скользящим шагом без палок.				
Крученный удар справа и слева.				
Подъём на склон ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке.				
Прохождение со средней скоростью дистанции до 1000 м.				
Удар справа по диагонали подрезкой по топ-спину.				
Соревнования по лыжным гонкам среди мальчиков и девочек на дистанции до 1000 м.				
Передвижение равномерной скоростью до 2-2,5 км.				
Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).				
Переправа через препятствие с использованием качающегося каната.				
Лазанье по канату произвольным способом в три приёма.				

Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).				
Игра «пионербол».				
Лазанье по канату произвольным способом в три приёма.				
Тестирование				
Ведение баскетбольного мяча.				
Ведение баскетбольного мяча, передача от груди.				
Повтор и закрепление пройденного материала года.				
Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 4-8 м. Ведение баскетбольного мяча.				
«Передача мячей в колоннах».				
Повтор и закрепление пройденного материала года.				
Броски большого и малого мяча в стену одной и обеими руками.				
Передача мяча двумя руками от груди.				
Повтор и закрепление пройденного материала года.				
Ходьба по гимнастической скамейке на носках прямо и боком с различными положениями рук.				
Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, с грузом на голове.				
Повтор и закрепление пройденного материала года.				
Выполнение акробатических упражнений.				
Соскок из стойки «продольно» с мягким приземлением.				
Повтор и закрепление пройденного материала года.				
Игра в пионербол.				
Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.				
Прыжок способом «согнув ноги» с 5-9 м разбега.				
Повтор и закрепление пройденного материала года.				
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на обе ноги.				
Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».				
Соревнования (командная форма)				
Прыжок в высоту с шага разбега.				
Прыжок в высоту с одного - трёх шагов разбега.				
Соревнования (командная форма)				
Игры со скакалками.				
Игры –эстафеты на развитие скоростных качеств.				
ИТОГО:	102			

Литература

1. Программа «Физическая культура» В.И.Ляха – М.: Просвещение, 2011г.
2. Лях В.И. «Физическая культура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.
3. Рабочая программа по физической культуре.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт по физической культуре.
5. Программа «Физическая культура» В.И.Ляха – М.: Просвещение, 2011г.
6. Лях В.И. «Физическая культура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.
7. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014.
8. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014.
9. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014.