

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа - детский сад № 18»

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа-
детский сад № 18»

Приказ от 31.08.2021 № 78-02

Г.В. Байздренко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Основное общее образование: 4 класс

Количество часов: 65

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.
Виленского М.Я. Физическая культура Лях В.И.(5-9 класс)М.,
«Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич

(ФИО учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 3 класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 4 классе являются следующие качества:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 4 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Познавательные УУД:

- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

Коммуникативные УУД:

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 4 классе являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 4 класс

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт. Ускорения с высокого старта. Прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»). Упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов)).

Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках). Опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись). Висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа). Ритмическая гимнастика.

Баскетбол

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой). Броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом). Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол (пионербол)

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения). Овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 4 класс

Тема	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	9
Кроссовая подготовка	5
Гимнастика с элементами акробатики	9
Баскетбол	4
Волейбол (пионербол)	9
Кроссовая подготовка	4
Легкая атлетика	5
Итого	65

4. Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура».

4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть			
Легкая атлетика (9 часов)			
1	01.09	Медленный бег.	1
2	07.09	Ходьба и бег.	1
3	08.09	Бег с ускорением 30 м.	1
4	14.09	Бег с ускорением 60 м.	1
5	15.09	Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1
6	21.09	Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
7	22.09	Бег 1000 м.	1
8	28.09	Бег 1000 м.	1
9	29.09	Бег 1000м. Зачет	1
Кроссовая подготовка (5 часов)			
10	05.10	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
11	06.10	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
12	12.10	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
13	13.10	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
14	19.10	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1
15	20.10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
16	26.10	Прыжок в длину с разбега на оценку.	
17	27.10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
II четверть			
18	09.11	Строевые упражнения.	1
19	10.11	Упражнения на бревне.	1
20	16.11	Упражнения на бревне.	1
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)			
21	17.11	Строевые упражнения.	1
22	23.11	Лазание по канату.	1
23	24.11	Строевые упражнения.	1
24	30.11	Упражнения на перекладине.	1
25	01.12	Строевые упражнения	1
26	07.12	Лазание по канату.	1
27	08.12	Строевые упражнения.	1

28	14.12	Упражнения на брусьях.	1
29	15.12	Строевые упражнения..	1
Баскетбол (4 часов)			
30	21.12	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1
31	22.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
III четверть			
32	11.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
33	12.01	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1
34	18.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
35	19.01	Передача мяча	1
36	25.01	Бросок двумя руками от груди.	1
37	26.01	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
38	01.02	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1
39	02.02	Ведение мяча с изменением направления.	1
40	08.02	Ловля и передача мяча	1
41	09.02	Игра «Не дай мяч водящему».	1
42	15.02	Ведение мяча с изменением скорости.	1
Волейбол (9 часов)			
43	16.02	Правила игры. Стойка игрока	1
44	22.02	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением	1
45	29.02	Верхняя передача в паре.	1
46	01.03	Нижняя подача.	1
47	07.03	Нижняя подача. Нижняя подача через сетку.	1
48	14.03	Приемы снизу в паре.	1
49	15.03	Верхняя подача мяча, прием.	1
50	21.03	Приемы снизу в паре.	
51	22.03	Верхняя подача мяча, прием.	
IV четверть			
52	04.04	Прямой нападающий удар.	1
53	05.04	Подача мяча.	1
54	11.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
55	12.04	Нижняя подача, работа в паре, тройках.	1
56	18.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
57	19.04	Учебная 2-х сторонняя игра.	1
Кроссовая подготовка (4 часа)			
58	25.04	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1
59	26.04	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1
60	02.05	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1
61	03.05	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1
Легкая атлетика (5 часов)			
62	16.05	Бег 1000 м. Бег 1000м. Зачет	1
63	17.05	Ходьба и бег.	1
64	23.05	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 30 м. Зачет.	1

65	24.05	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 60 м. Зачет.	1
----	-------	---	---

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ «Школа-детский садик №18» на 2023-2024 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 4 классе рассчитана на 65 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и производственным календарем на 2023, 2024 годы, скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по физической культуре в 4 классе.

РАССМОТРЕНО
 протокол заседания
 методического объединения
 МБОУ «Школа-детский сад №18
 от 31.08.2021 №
 Руководитель ШМО
начальных классов
 _____ Люблева К.Д.
 подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ Люблева К.Д.
 подпись ФИО

 дата