

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Н.С. Прокина
села Николо-Барнуки Сосновоборского района Пензенской области

Принята:
Решением заседания
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждена:
Приказом директора школы
Приказ № 50 от 31.08. 2022 г.
_____ М.В.Прокина

Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса

Составитель:
Мельникова Н.В.,
учитель физической культуры

Рабочая программа 4 класса составлена на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ им. Н.С.Прокина с. Николо-Барнуки с учетом рабочей программы воспитания.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1.Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

2.Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

5.Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7.Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и

психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

8. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 21 ч.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 30 ч.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка 24 ч.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры 27 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	30	1,2,5,7,8
2	Гимнастика с основами акробатики	21	1,2,5,7,8
3	Лыжная подготовка	24	1,2,5,7,8
4	Подвижные и спортивные игры	27	1,2,5,7,8
5	Итого	102	

Тематическое планирование 4 класс(102 ч)

№ урок а	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика ТБ на уроках по лёгкой атлетике.Обучение техники высокого старта.	1
2.	Строевые упражнения. Бег до 2 мин. Линейные эстафеты.	1
3.	Техника высокого старта. Бег до 3 мин.	1
4.	Бег на 30 м с высокого старта-у.Линейные эстафеты.	1
5.	Челночный бег 3х10м-у. Совершенствование техники высокого старта.	1
6.	Техника высокого старта –у. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
7.	Совершенствование техники метания мяча Бег 60 м-у.	1
8.	Прыжки в длину с места-у. Бег 5 мин.	1
9.	Прыжки с длину с разбега -у. Круговые эстафеты.	1
10.	Подтягивание на перекладине-у. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
11.	Метание мяча 150 г с места-у. Бег 7 мин.	1
12.	Бег 1000м-у. Круговые эстафеты.	1
13.	Наклон вперёд сидя на полу-у. Эстафеты.	1
14.	Спортивные и подвижные игры Закрепление техники ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1
15.	Совершенствование техники баскетбольных приёмов. Эстафеты.	1
16.	Совершенствование техники передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты.	1
17.	Обучение техники ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1
18.	Совершенствование техники передач и ловли мяча. Эстафеты.	1
19.	Передачи мяча от груди, снизу, сверху -у. Эстафеты.	1
20.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты.	1

21.	Совершенствование техники ловли и ведение мяча по прямой. Эстафеты.	1
22.	Ведение мяча по прямой-у. Игра “Перестрелка”.	1
23.	Совершенствование техники баскетбольных приёмов. Игра “Перестрелка”.	1
24.	Проведение комплекса с набивными мячами. Игра “Перестрелка”.	1
25.	Ведение мяча по прямой. Игра “Перестрелка”.	1
26.	Игра «Перестрелка»	1
27.	Игра «Перестрелка»	1
28.	Гимнастика ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке.	1
29.	Обучение техники лазанию по каната в три приёма. Эстафеты со скакалками.	1
30.	Обучение техники перекату назад в стойку на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1
31.	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1
32.	Обучение техники выполнения моста с помощью и самостоятельно. Эстафеты со скакалками.	1
33.	Кувырок назад в группировке-у. Игры с элементами акробатики.	1
34.	Совершенствование техники переката назад в стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1
35.	Перекат назад в стойку на лопатках-у. Игры с элементами акробатики.	1
36.	Лазание по канату в три приёма-у. Игры с элементами акробатики.	1
37.	Мост с помощью или самостоятельно–у. Эстафеты с набивными мячами.	1
38.	Закрепление техники опорных прыжков на козла и на стопку матов. Эстафеты с набивными мячами.	1
39.	Совершенствование техники прыжков , равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1
40.	Обучение техники вису прогнувшись на гимнастической стенке. Эстафеты с набивными мячами.	1
41.	Обучение опорному прыжку на гимнастического козла на колени и соскоку мохом рук.	1
42.	Опорный прыжок на козла-у. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1

43.	Совершенствование техники вися прогнувшись на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1
44.	Челночный бег 3х10м-у. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
45.	Подтягивание на перекладине -у. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
46.	Прыжок в длину с места -у. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
47.	Бег 6 мин –у. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
48.	Наклон вперед сидя на полу-у. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
49.	Лыжная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке.	1
50.	Закрепление техники преодоления ворот при спуске. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
51.	Спуск со склона в средней стойке–у. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
52.	Торможение плугом-у. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
53.	Обучение техники попеременного двухшажного хода с палками. Игра “Не задень”.	1
54.	Преодоление ворот при спуске-у. Игра “Не задень”.	1
55.	Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50 м.	1
56.	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
57.	Обучение техники повороту переступанием в движении. Игра “Не задень”.	1
58.	Попеременный двухшажныйход-у. Игра “Кто дальше”. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
59.	Одновременный двухшажныйход-у. Игра “Кто дальше”. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60.	Совершенствование техники подъемов на склон и поворотов. Игра “Кто дальше”. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
61.	Совершенствование техники поворотов переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
62.	Поворот переступанием в движении-у. Передвижение на лыжах до 2 км.	1

63.	Подъем на склон “полуелочкой”. Игра “Кто дальше”. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
64.	Передвижение на лыжах до 2,5 км. Эстафета на лыжах.	1
65.	Эстафета с этапом до 50 м. Передвижение на лыжах 2,5 км.	1
66.	Передвижение на лыжах до 2,5 км со средней скоростью. Эстафета с этапом до 100 м.	1
67.	Передвижение на лыжах до 2,5 км изученными ходами. Эстафеты.	1
68.	Передвижение на лыжах до 2,5 км со средней скоростью. Эстафеты.	1
69.	Прохождение дистанции 2,5 км изученными ходами. Эстафеты.	1
70.	Передвижение на лыжах до 2,5 км. Эстафеты с этапом до 50 м.	1
71.	Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5 км.	1
72.	Лыжные гонки на 1 км -у.	1
73.	Спортивные и подвижные игры Закрепление техники ведения мяча в движении бегом. Игра “Мяч ловцу”.	1
74.	Броски по кольцу снизу с 3 м. Эстафета с палочкой.	1
75.	Совершенствование техники бросков и передач мяча. Игра “Мяч ловцу”. Эстафеты с набивным мячом.	1
76.	Броски по кольцу. Игра “Мяч ловцу”. Эстафеты с набивным мячом.	1
77.	Совершенствование техники приемов в баскетболе. Игра “Мяч ловцу”. Эстафеты баскетболиста.	1
78.	Техника ведения, передач, бросков по кольцу -у. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
79.	Легкая атлетика ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Обучение техники прыжку с бокового разбега. Бег 1 мин.	1
80.	Закрепление техники прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1 мин.	1
81.	Челночный бег 3x10-у. Эстафеты. Бег 1 мин.	1
82.	Совершенствование техники прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1 мин.	1
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1 мин.	1

84.	Прыжок в высоту с бокового разбега-у. Эстафеты.	1
85	Обучение техники броску по кольцу с 3 м. Игра “Борьба за мяч”.	1
86.	Совершенствование техники ведения мяча, передач от груди. Бег 2 мин.	1
87.	Обучение техники передачи мяча в тройках с перемещением. Игра “Борьба за мяч”.	1
88.	Совершенствование техники ведения мяча, передач 2-мя руками и с отскоком. Бег 2 мин.	1
89.	Обучение комплекса с набивными мячами. Бег 2 мин.	1
90.	Передачи мяча в тройках, броски по кольцу снизу с 3 м-у. Бег 2 мин.	1
91.	Совершенствование техники высокого старта а. Игра “Удочка”. Бег 3 мин.	1
92.	Совершенствование техники высокого старта. Бег 3 м.	1
93.	Обучение технике прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Игра “Удочка”. Бег 3 мин.	1
94.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Эстафеты баскетболиста.	1
95.	Прыжок в длину с места-у. Обучение техники метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафеты баскетболиста.	1
96.	Бег на 30м с высокого старта-у. Эстафеты баскетболиста. Бег 3 мин.	1
97.	Наклон вперед из положения сидя-у. Эстафеты баскетболиста. Бег 3 мин.	1
98.	Прыжки в длину с разбега-у. Эстафета с палочкой-30 м.	1
99.	Бег 60 м с высокого старта-у. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
100.	Метание мяча с 3 шагов на дальность-у. Эстафета с палочкой-30 м.	1
101.	Бег 6 мин-у. Эстафета с палочкой-30 м.	1
102.	Подтягивание на перекладине-у. Эстафета с палочкой-30 м.	1

