

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Бужаниновская СОШ
А.Б.Никульцев
приказ № 53 от "29" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(учебный предмет)
для базового уровня класс 4 «А»
(уровень: базовый, профильный)
2023-2024 учебный год
(срок реализации)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре Автор программы В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021
указать точное название программы, автора и ее выходные данные)

Разработчик программы:

Непокрытый Дмитрий Анатольевич учитель физической культуры высшей квалификационной категории
(Ф.И.О. учителя; занимаемая должность, квалификационная категория)

2023г.

Пояснительная записка

В 2023-2024 учебном году школа работает в 4 классах по учебному плану ФГОС НОО с учётом пятидневной учебной недели. Учебный план ФГОС НОО в 4 классе предусматривает изучение физической культуры в объеме 72 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 №1576 (п.п. 12.1., 12.2; п.19.3) (далее – ФГОС НОО), Фундаментального ядра содержания образования и Основной образовательной программы МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа».

Учебник: Физическая культура 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я.Виленского. Москва «Просвещение» 2021. Входит в УМК: Физическая культура 4класс Лях.В.И.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены ФГОС НОО. Программа по физической культуре для 4 класса основной общеобразовательной школы является первым шагом реализации основных идей ФГОС НОО. Её характеризует направленность на достижение результатов освоения курса физическая культура не только на предметном, но и на личностном и метапредметном уровнях, системно-деятельности подход, актуализация воспитательной функции учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с Программой воспитания, принятой в школе, рабочая программа по физической культуре обеспечивает целостность и единство воспитательного воздействия на обучающихся; самореализацию и самоорганизацию; формирует личностные компетенции, внутренние позиции личности, способствующие подготовке к жизни в обществе, формирующие целостное мировоззрение на основе научного, эстетического и практического познания мира.

Рабочая программа рассчитана на 72 часа в год, 2 часа в неделю, что соответствует авторской программе, Учебному плану МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа», реализуемому в 2023-2024 учебном году.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной 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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и, переползания, передви

Лыжные гонки

Организующие 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.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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

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

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	ТЕМА УРОКА	всего	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
1.	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	2 1		
2.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1		
3.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Лёгкая атлетика.</i> Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	9 1		
4.	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1		
5.	Совершенствование техники метания на дальность	1		
6.	Кроссовый бег в переменном темпе	1		
7.	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1		
8.	Совершенствование техники метания в цель	1		
9.	Совершенствование техники челночного бега	1		
10.	Совершенствование техники прыжков в высоту	1		
11.	Совершенствование техники бега с препятствиями	1		
12.	Знания о физической культуре История развития физической культуры в России	1 1		
13.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными	8 1		
14.	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1		
15.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		

16.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
17.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
18.	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		
19.	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
20.	Подвижные игры с элементами волейбола	1		
21.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	10		
22.	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1		
23.	Строевые упражнения	1		
24.	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1		
25.	Разучивание техники опорного прыжка	1		
26.	Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения со	1		
27.	Закрепление техники лазания по канату	1		
28.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		
29.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
30.	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1		
31.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Лыжная подготовка</i> Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	12		
32.	Совершенствование техники ранее изученных	1		
33.	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		
34.	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		
35.	Закрепление техники торможений	1		
36.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1		

37.	Разучивание техники переходов с хода на ход	1		
38.	Совершенствование техники классических лыжных	1		
39.	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1		
40.	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1		
41.	Подвижные игры и эстафеты			
42.	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1		
43.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными	12 1		
44.	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1		
45.	Подвижные игры с элементами флорбола	1		
46.	Подвижные игры общефизической подготовки	1		
47.	Подвижные игры с элементами флорбол.Правила игры.	1		
48.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
49.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с	1		
50.	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		
51.	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху.	1		
52.	Подвижные игры с элементами волейбола	1		
53.	Подвижные игры с тег-регби.Правила игры	1		
54.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1		
55.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Лёгкая атлетика.</i> Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	9 1		
56.	Совершенствование техники метания мяча	1		
57.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	1		
58.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		
59.	Совершенствование техники прыжков в высоту	1		

60.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		
61.	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1		
62.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1		
63.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		
64.	Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9 1		
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
72.	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72 72		

Согласовано:

Протокол заседания ШМО

Учителей естественно-гуманитарного цикла

«28» августа 2023г. №1

Проверено:

Заместитель директора по УВР

 Смирнова Г.И.

«28» августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855834

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 11.05.2023 по 10.05.2024