

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И. Малышева
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов _____ Алексеева Т.Ю.	Заместитель директора по УВР _____ Чуносова Г.Э.	Директор Цильнинской СШ им. Героя Советского Союза Н.И. Малышева _____ Чуносов Е.Ю.
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	Протокол № 1 от «28» августа 2023г	Приказ № <u>107</u> от «29» августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Уровень образования: начальное общее образование

Уровень обучения: базовый уровень

Классы: 4г

Срок реализации программы: 2023- 2024 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа

УМК: Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций./ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2016.

Учитель Закирова Ирина Николаевна

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к системному наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;
- понимания личной ответственности за своё 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;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Учащиеся получают возможность научиться

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы и источники информации (учебные пособия, фонды библиотек, Интернет);
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры и Олимпийских игр;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать соревнованиях, о 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 взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры и Олимпийских игр, о достижениях российских спортсменов;
- выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;

- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в высоту с бокового разбега, в длину с разбега, способом «согнув ноги»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5-6 м и на дальность;
- выполнять стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, несколько кувырков вперед, кувырок назад ;
- опорный прыжок с разбега через гимнастического козла;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять прыжки со скакалкой;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором», повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящих под влиянием занятий физической культуры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств ;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- выполнять комбинации из элементов акробатики
- играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с

одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

II. Содержание курса

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

Прикладно-гимнастические упражнения: 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 согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

Легкая атлетика

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

III. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Легкая атлетика и подвижные игры	29
2	Гимнастика с основами акробатики	20
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	21
4	Легкая атлетика и подвижные игры	32
	Всего	102

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем урока	Дата проведения урока по плану	Причина пропуска урока	Форма коррекции	Дата фактического проведения
-------	-----------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------	-----------------	------------------------------

		Лёгкая атлетика и подвижные игры (29ч)				
1.	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.				
2.	2	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв.				
3.	3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.				
4.	4	Бег с высоким подниманием бедра.				
5.	5	Бег с высоким подниманием бедра.				
6.	6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.				
7.	7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.				
8.	8	Челночный бег 3x10 м.				
9.	9	Челночный бег 3x10 м.				
10.	10	Положение - "низкий старт".				
11.	11	Бег на 30 м на время.				
12.	12	Бег на 30 м на время.				
13.	13	Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".				
14.	14	Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".				
15.	15	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.				
16.	16	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.				
17.	17	Равномерный медленный бег до 800 м.				
18.	18	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование				

		правильной осанки.				
19.	19	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.				
20.	20	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.				
21.	21	Прыжок в длину способом "согнув ноги".				
22.	22	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.				
23.	23	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.				
24.	24	Броски набивного мяча (1кг) от груди на дальность.				
25.	25	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.				
26.	26	Преодоление препятствий.				
27.	27	Преодоление препятствий.				
28.	28	Подвижные игры.				
29.	29	Подвижные игры.				
		Гимнастика с основами акробатики (20 ч)				
30.	1	Правила поведения на уроках гимнастики				
31.	2	Кувырки вперёд				
32.	3	Лазание по канату в три приёма				
33.	4	Лазание по канату в три приёма				
34.	5	Измерение частоты сердечных сокращений во время физических упражнений				
35.	6	Вис согнувшись				
36.	7	"Мост" из положения лёжа на спине				
37.	8	Вис углом				
38.	9	Комплекс ритмической гимнастики				

39.	10	Комплекс ритмической гимнастики				
40.	11	Кувырок назад				
41.	12	Кувырок назад				
42.	13	Перелезание через препятствие (высота 100 см)				
43.	14	Вис на согнутых руках				
44.	15	Переползание по-пластунски				
45.	16	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине				
46.	17	Комбинация из элементов акробатики				
47.	18	Полоса препятствий				
48.	19	Подвижные игры.				
49.	20	Подвижные игры.				
		Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (21 ч)				
50.	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.				
51.	2	Повторение поворотов переступанием на месте				
52.	3	Поворот переступанием в движении				
53.	4	Передвижение попеременным двухшажным ходом				
54.	5	Спуск в основной стойке				
55.	6	Спуск в основной стойке				
56.	7	Спуск в низкой стойке				
57.	8	Одновременный двухшажный ход				
58.	9	Равномерное передвижение по дистанции.				
59.	10	Подъём "Ёлочкой"				
60.	11	Подъём "Ёлочкой"				
61.	12	Торможение "Упором"				

62.	13	Торможение "Плугом"				
63.	14	Спуски и подъёмы изученным способом				
64.	15	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах				
65.	16	Спуски и подъёмы изученным способом.				
66.	17	Равномерное передвижение (закрепление)				
67.	18	Равномерное передвижение (закрепление)				
68.	19	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках				
69.	20	Равномерное передвижение				
70.	21	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. (продолжение)				
		Лёгкая атлетика и подвижные игры (32 ч)				
71.	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми				
72.	2	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям				
73.	3	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям				
74.	4	Бросок мяча одной рукой от плеча.				
75.	5	Передача и ловля волейбольного мяча в парах				
76.	6	Бросок мяча одной рукой от плеча				
77.	7	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.(закрепление)				
78.	8	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.(закрепление)				
79.	9	Бросок мяча одной рукой от плеча (закрепление)				

80.	10	Подвижные игры (закрепл.)				
81.	11	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми (закрепл.)				
82.	12	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям (закрепл.)				
83.	13	Бег из различных исходных положений				
84.	14	Прыжок в длину способом "согнув ноги"				
85.	15	Метание малого мяча на дальность				
86.	16	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность				
87.	17	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх				
88.	18	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх				
89.	19	Ведение баскетбольного мяча				
90.	20	Ведение баскетбольного мяча				
91.	21	Ведение баскетбольного мяча "змейкой"				
92.	22	Ведение баскетбольного мяча "змейкой"				
93.	23	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками				
94.	24	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками				
95.	25	Ведение футбольного мяча				
96.	26	Ведение футбольного мяча				
97.	27	Совершенствование элементов спортивных игр				
98.	28	Совершенствование элементов спортивных игр				
99.	29	Бег на 30 м.				
100.	30	Челночный бег 3 X 10 м.				

101.	31	Совершенствование элементов спортивных игр.				
102.	32	Подвижные игры и эстафеты.				