

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
4а класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО), Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

РЕГИОНАЛЬНОЕ СДЕРЖАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В СТРУКТУРУ УРОКА.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

• 3.Тематическое планирование.

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельна я физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4. Поурочное планирование- 68 часов

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика-9 часов	
1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике	1
2	Организационно-методические требования	1
3	Тестирование бега на 30м.	1
4	Челночный бег	1
5	Тестирование челночного бега 3*10	1
6	Тестирование бега на 60 м Метание мешочка на дальность	1
7	Техника прыжка в длину с разбега	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Прыжок в длину.	1
	Спортивные игры-8 часов	
10	Техника безопасности. Бросок малого мяча	1
11	Техника метания малого мяча на точность	1
12	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
13	Броски и ловля мяча в парах	1
14	Броски мяча в парах на точность	1
15	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
16	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча.	1

17	Ловля и передача мяча	1
Гимнастика-16 часов		

18	Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения.	1
19	Знакомство с техникой выполнения кувырка назад- вперед.	1
20	Кувырок вперед ,тестирование.	1
21	Закрепление техники кувырка назад.	1
22	Кувырок назад ,тестирование.	1
23	Обучение техники выполнения стойки на лопатках.	1
24	Закрепление техники стойки на лопатках.	1
25	Стойка на лопатках ,тестирование.	1
26	Обучение техники выполнения моста.	1
27	Закрепление техники выполнения моста.	1
28	Упражнения на гимнастической стенке. Мост, тестирование.	1
29	Обучение техники выполнения стойки на голове.	1
30	Закрепление техники выполнения стойки на голове. Гибкость ,тестирование.	1
32	Обучение комплексу акробатических элементов.	1
33	Закрепление комплекса акробатических элементов.	1
34	Комплекс акробатических элементов ,тестирование.	1

Лыжи-19 часов

35	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжам.	1
36	Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжам. Закрепление.	1
37	Знакомство с техникой одновременных ходов.	1
38	Закрепление техники одновременных ходов.	1
39	Одновременный одношажный ход. Тестирование.	1
40	Знакомство с техникой попеременных ходов.	1
41	Закрепление техники попеременных ходов.	1
42	Попеременный двухшажный ход. Тестирование.	1
43	Прохождение дистанции 1 км.	1
44	Р.с. Знакомство с техникой конькового хода.	1
45	Р.с. Закрепление техники конькового хода.	1
46	Р.с. Коньковый ход. Тестирование.	1
47	Р.с. Знакомство с техникой торможений.	1
48	Р.с. Закрепление техники торможений.	1
49	Р.с. Торможение переступанием. Тестирование.	1
50	Р.с. Прохождение дистанции 2 км.	1
51	Р.с. Знакомство с техникой подъемов в гору.	1
52	Р.с. Закрепление техники подъемов.	1
53	Р.с. Подвижные игры на лыжах.	1

Спортивные игры-9 часов

54	Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.Вращение обруча.	1
55	Упражнения со скакалками, тестирование.	1
56	Прыжки в скакалку. Работа с баскетбольными мячами.	1
57	Эстафета со скакалкой. Челночный бег, тестирование	1
58	Промежуточная аттестация зачет в форме комплексного зачета.	1
59	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.Сгибание рук в упоре ,тестирование.	1
60	Виды физических упражнений .Работа с гимнастической стенкой.	1
61	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма .Подтягивание, тестирование.	1

62	Обучение удару ногой с разбега Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель	1
	Легкая атлетика-6 часов	
63	Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.Ходьба и бег Бег 30 метров, тестирование.	1
64	Бег 60 метров,тестирование.	1
65	Прыжки с места.	1
66	Прыжок в длину, с разбега, тестирование.	1
67	Метание малого мяча, тестирование.Бег 1000 метров.	1
68	Бег 1000 метров,тестирование.	1