

МКОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
протокол №5
от «28 » мая 202

Согласовано
на педагогическом совете
протокол № 7
от «01 » июня 202

Утверждено
директором
приказ №234 -од
от «09» июня 202

**Рабочая программа
по физической культуре
4 класс
на 2022-2023 учебный год
базовый уровень**

Составитель: Гончаров Андрей
Александрович,
учитель

с. Малый Атлым
2022 год

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класса

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение 2018).

В соответствии с ФБУП учебный план «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится (102) часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Ляха. В. И. А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (часть кроссовой подготовки заменяется лыжной подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод.

По окончании начальной школы учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, пройденных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Литература для обучающихся: Физическая культура 1-4 кл. В.И.Ляха

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 класс.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			
1		класс			
1	Базовая часть	1	2	3	4
1.1	Основы знаний о физической культуре				92
1.2	Подвижные игры				20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики				18
1.4	Легкая атлетика / кроссовая подготовка				20/2
1.5	Лыжная подготовка				30
2	Вариативная часть				10
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола				10
	Итого				102

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуящие 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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Тематическое планирование учебного предмета

№ урока	Дата проведения урока	Название темы урока
	План	
1	01.09	Легкая атлетика ходьба и бег
2	03.09	Легкая атлетика ходьба и бег
3	06.09	Легкая атлетика ходьба и бег
4	11.09	Легкая атлетика прыжки
5	12.09	Легкая атлетика прыжки
6	13.09	Легкая атлетика бросо малого мяча
7	18.09	Легкая атлетика бросо малого мяча
8	19.09	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
9	20.09	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
10	25.09	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
11	26.09	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
12	27.09	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
13	02.10	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
14	03.10	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности
15	04.10	Гимнастика акробатика
16	09.10	Гимнастика акробатика
17	10.10	Гимнастика акробатика

18	11.10	Гимнастика акробатика
19	16.10	Гимнастика Равновесия. Строевые упражнения
20	17.10	Гимнастика Равновесия. Строевые упражнения
21	18.10	Гимнастика Равновесия. Строевые упражнения
22	23.10	Гимнастика Равновесия. Строевые упражнения
23	24.10	Легкая атлетика Опорный прыжок. Лазание
24	25.10	Легкая атлетика опорный прыжок. Лазание
25	07.11	Легкая атлетика Опорный прыжок. Лазание
26	08.11	Легкая атлетика опорный прыжок. Лазание
27	13.11	лыжная подготовка Техника лыжных ходов
28	14.11	лыжная подготовка Техника лыжных ходов
29	15.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
30	20.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
31	21.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
32	22.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
33	27.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
34	28.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
35	29.11	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
36	04.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
37	05.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
38	06.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
39	11.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
40	12.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
41	13.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
42	18.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
43	19.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
44	20.12	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов

45	09.01	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
46	15.01	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
47	16.01	лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов
48	17.01	Подвижные игры Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
49	22.01	Подвижные игры Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
50	23.01	Подвижные игры Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
51	24.01	Подвижные игры Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.
52	29.01	Подвижные игры Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.
53	31.01	Подвижные игры Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.
54	05.02	Подвижные игры Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.
55	06.02	Подвижные игры Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.
56	07.02	Подвижные игры Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.
57	12.02	Подвижные игры Классические ходы.
58	13.02	Подвижные игры Классические ходы.
59	14.02	Подвижные игры Классические ходы.
60	20.02	Подвижные игры Классические ходы.
61	21.02	Подвижные игры Классические ходы.
62	26.02	Подвижные игры Классические ходы.
63	27.02	Подвижные игры Техника одновременных ходов
64	28.02	Подвижные игры Техника одновременных ходов
65	05.03	Подвижные игры Техника одновременных ходов
66	06.03	Подвижные игры Техника одновременных ходов

67	07.03	Подвижные игры Техника одновременных ходов
68	12.03	Подвижные игры Техника одновременных ходов
69	13.03	Подвижные игры Коньковый ход
70	14.03	Подвижные игры Коньковый ход
71	19.03	Подвижные игры Коньковый ход
72	20.03	Подвижные игры Коньковый ход
73	21.03	Подвижные игры Преодоление подъемов и спусков
74	02.04	Подвижные игры Преодоление подъемов и спусков
75	03.04	Подвижные игры Стойки спусков
76	04.04	Подвижные игры Подвижные игры
77	09.04	Подвижные игры Подвижные игры
78	10.04	Подвижные игры Подвижные игры
79	11.04	Подвижные игры Подвижные игры
80	16.04	Подвижные игры Подвижные игры
81	17.04	Подвижные игры Подвижные игры
82	18.04	Подвижные игры Подвижные игры
83	23.04	Подвижные игры Подвижные игры
84	24.04	Подвижные игры Подвижные игры
85	25.04	Подвижные игры Подвижные игры
86	28.04	Подвижные игры Подвижные игры
87	07.05	Подвижные игры Подвижные игры
88	08.05	Подвижные игры Подвижные игры
89	14.05	Подвижные игры Подвижные игры
90	15.05	Подвижные игры Подвижные игры
91	16.05	Подвижные игры Подвижные игры
92	21.05	Подвижные игры Подвижные игры
93	21.05	Легкая атлетика Ходьба и бег

94	22.05	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности
95	22.05	Легкая атлетика Прыжки
96	23.05	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности
97	23.05	Легкая атлетика Ходьба и бег
98	23.05	Легкая атлетика Прыжки
99	28.05	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности
100	28.05	Легкая атлетика Прыжки
101	29.05	Легкая атлетика Ходьба и бег
102	30.05	Легкая атлетика Ходьба и бег

