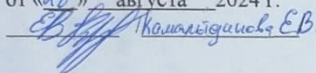



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лаишевская средняя школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
«человек – техника-искусство-спорт»
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.


Камидулин Е.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Буянкина М.С.
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ



МБОУ «Лаишевская СШ»

Зацепина Е.С.
августа 2024 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **4 класс**

Уровень общего образования **Начальная школа**

Учитель **Абакумова Екатерина Ивановна**


Срок реализации программы, учебный год **2024-2025 г**

Количество часов по учебному плану: всего 68 часа в год; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре В.И.Лях

Учебник «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях 2019г.

Рабочую программу составил(а)


подпись

Абакумова Е.И.

расшифровка подписи

Пояснительная записка

к рабочей программе учебного предмета физическая культура

для обучающихся 4 класса

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

НОО

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лаишевская СШ»;
- Учебный план МБОУ «Лаишевская СШ» на 2024-2025 учебный год
- Положение МБОУ «Лаишевская СШ» о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования
- Рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях. – 6-е изд.- М. : Просвещение, 2019.-64 с

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лаишевская средняя школа» учебный предмет физическая культура является обязательным в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год (2 часа в неделю).

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и

кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни ;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

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 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;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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 инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

Гимнастика с элементами акробатики 19 час

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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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, перемахи.

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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика 17 часов

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка 10 часов

Передвижение на лыжах; повороты; спуски ;подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры 19 часов

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 лёгкой 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

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный потенциал	Наименование темы	Количество часов
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часов)	формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	Организационно-методические указания.	3
2.	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Организуемые команды и приемы	3
			Акробатические упражнения и комбинации	3
			Упражнения на низкой перекладине	6
			Опорные прыжки	3
			Кувырки	4
3.	Раздел 3. Легкая атлетика (17 часов)	формирование установки на здоровый образ жизни.	Беговые упражнения	10
			Прыжковые упражнения	3
			Броски мяча	2
			Метания мяча	2
4	Раздел 4.Лыжная подготовка 10	формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Передвижение на лыжах	4
			Повороты	2
			Спуски ,подъемы	2
			Торможение	2
5	Раздел 5.Подвижные и спортивные игры 19 часов	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Подвижные и спортивные игры	19

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество о часов	Тип урока	Дата план	Дата факт	Корректировка
Знания о физической культуре						
1	Организационно -методические указания	1	Урок открытие новых знаний			
Легкая атлетика						
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Урок развивающего контроля			
3	Техника челночного бега	1	Урок рефлексии			
4	Тестирование челночного бега 3х10м.	1	Урок развивающего контроля			
5	Тестирование бега на 60м. с высокого старта	1	Урок развивающего контроля			
Подвижные и спортивные игры						
6	Техника паса в футболе	1	Урок открытие новых знаний			
7	Спортивная игра футбол	1	Урок открытие новых знаний			
Легкая атлетика						
8	Техника прыжка в длину	1	Урок открытие новых знаний			
9	прыжки в длину с разбега на результат	1	Урок рефлексии			
Подвижные игры						
10	контрольный урок по спортивной игре "футбол"	1	Урок общеметодологической направленности			

гимнастика с элементами акробатики						
11	тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля			
12	тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Урок развивающего контроля			
Легкая атлетика						
13	тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля			
14	тестирование подтягивания и отжимания	1	Урок развивающего контроля			
Подвижные игры						
15	Броски и ловля мяча в парах	1	Урок развивающего контроля			
16	Броски мяча в парах на точность	1	Урок общеметодологической направленности			
17	Броски и ловля мяча в парах	1	Урок открытие новых знаний			
18	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	Урок рефлексии			
19	Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии			
20	Ведение мяча	1	Урок рефлексии			
21	ведение мяча	1	Урок рефлексии			
22	подвижные игры	1	Урок открытие новых знаний			
гимнастика с элементами акробатики						
23	кувырок в перед	1	Урок открытие новых знаний			
24	варианты выполнения кувырка вперед	1	Урок рефлексии			

25	кувырок назад	1	Урок открытие новых знаний			
26	кувырки	1	Урок рефлексии			
27	круговая тренировка	1	Урок открытие новых знаний			
28	стойка на голове	1	Урок рефлексии			
29	стойка на руках	1	Урок рефлексии			
30	стойка на руках	1	Урок рефлексии			
31	Круговая тренировка	1	Урок рефлексии			
32	лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	Урок рефлексии			
33	прыжки в скакалку	1	Урок рефлексии			
34	прыжки в скакалку в тройках	1	Урок открытие новых знаний			
35	лазание по канату в три приема	1	Урок рефлексии			
36	круговая тренировка	1	Урок рефлексии			
37	упражнения на гимнастическом козле	1	Урок рефлексии			
38	круговая тренировка	1	Урок открытие новых знаний			
39	лазанья по наклонной гимнастической скамейке	1	Урок рефлексии			
Лыжная подготовка						
40	ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок открытие новых знаний			
41	повороты переступанием и прыжком на	1	Урок рефлексии			

55	Подготовка к волейболу	1	Урок общеметодологической направленности			
56	Контрольный урок по волейболу	1	Урок развивающего контроля			
Легкая атлетика						
57	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	1	Урок рефлексии			
58	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Урок рефлексии			
59	Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля			
знания о физической культуре						
60	Знакомство с баскетболом		Урок рефлексии			
Легкая атлетика						
61	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Урок развивающего контроля			
Подвижные игры						
62	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Урок общеметодологической направленности			
Легкая атлетика						
63	Беговые упражнения	1	Урок рефлексии			
64	Беговые упражнения	1	Урок рефлексии			

65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Урок развивающего контроля			
66	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	Урок развивающего контроля			
Подвижные игры						
67	Спортивная игра "футбол"	1	Урок общеметодологической направленности			
Легкая атлетика						
68	Бегна 1000 м	1	Урок развивающего контроля			

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной и основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (автор – В.И.Лях, 2019 г.) с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5,8	6,5	6,8	6,3	6,9	7,8
2	Бег 60 м (сек)	10,8	12,0	13,0	11,5	12,3	13,0
3	Бег 1000 м (мин.сек)	6.20	7.00	8.00	7.10	7.30	8.30
4	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
5	Бег 6 мин (м)	950	800	750	750	600	550
6	Метание теннисного мяча 150 гр. (м)	20	15	10	15	12	8
7	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35	30	15	28	20	15
8	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке (см)	7	5	4	9	7	5
9	Челночный бег 3х10 (сек)	8,9	9,7	10,3	9,6	10,6	11,0
10	Прыжок в длину с места (см.)	145	130	115	135	120	110

11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	15	10	8	10	8	5
----	---	----	----	---	----	---	---