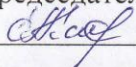


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ольховская средняя общеобразовательная школа»
Хомутовского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «27» августа 2024 г. № 7
председатель ПС

 Е.А. Клиндухова

Утверждена
приказом директора
от «27» августа 2024 г. № 1-138
Директор школы

_____ Л.В. Дрогвинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса
на 2024-2025 учебный год

Любкин Виктор Михайлович,
учитель первой категории

село Ольховка, 2024

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

функциональной направленности;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного курса

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора

присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 4

Учитель Любкин Виктор Михайлович

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

Учебник: Физическая культура 1-4классы; В.И. Лях-М., «Просвещение», 2020.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	Дата план.	Дата факт.	Примечания
	Легкая атлетика	9			
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	1			
2	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	1			
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1			
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий.	1			
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1			
6	Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от20 до 30 м.	1			
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	1			
8	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.	1			
9	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	1			
	Подвижные игры	14			
10	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1			
11	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	1			
12	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1			
13	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1			
14	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1			
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1			

16	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1			
17	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1			
18	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1			
19	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу». Игра «Прыжки по полосам».	1			
20	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1			
21	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1			
22	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1			
23	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1			
	Гимнастика	16			
24	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1			
25	ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.	1			
26	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1			
27	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1			
28	Совершенствование изученных элементов.	1			
29	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1			
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1			
31	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	1			
32	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	1			
33	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	1			
34	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по бревну.	1			
35	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Русский медленный шаг.	1			
36	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги	1			
37	Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.	1			
38	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1			

39	Танцевальные упражнения. <i>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.</i>	1			
	Лыжная подготовка	12			
40	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	1			
41	Повторение ступающего шага без палок и с палками.	1			
42	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	1			
43	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	1			
44	Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	1			
45	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1			
46	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	1			
47	Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	1			
48	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	1			
49	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	1			
50	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	1			
51	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1			
	Гимнастика с основами акробатики	2			
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1			
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1			
	Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	6			
54	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
55	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1			

56	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1			
57	Совершенствование ведения мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы», «Борьба за мяч».	1			
58	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1			
59	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний	1			
	Легкая атлетика	9			
60	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	1			
61	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	1			
62	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	1			
63	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1			
64	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	1			
65	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1			
66	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1			
67	Сдача учебных нормативов.	1			
68	Игры по выбору детей. Задание на лето.	1			