

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа с.Степная Васильевка муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
МБОУ «Основная школа
с.Степная Васильевка»
Протокол №_1
от «29» августа 2024 г

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____/О.Г.Майнскова /

Утверждаю
Директор МБОУ «Основная
школа с.Степная
Васильевка»
_____/С.А.Беляева/
Приказ № 75
от «30» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс

разработана
учителем физической культуры
высшей квалификационной
категории Картушиной О.Н.

Степная Васильевка 2024

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика(18 ч.) Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч.) Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка (30 ч.) Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкоатлетические упражнения (10 часов)</i>	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника прыжка в длину с разбега	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
10	Тестирование прыжка в длину с места	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</i>	
11	Правила по ТБ во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
12	Выполнение команд « Становись!» , «Равняйсь!» , « Смирно!» , «Вольно!».	1
13	Кувырок вперед, кувырок назад, мост, перекат ,стойка на лопатках.	1
14-15	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2
16	Комбинация из разученных элементов.2-3 кувырка вперед.	1
17	Строевые упражнения. Комбинация из 5 элементов акробатики .Перелезание через препятствие.	1
18	Перекаты и группировки.2-3 кувырка вперед. Опорный прыжок на горку матов.	1
19-20	Развитие координационных способностей. Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну высота до 1м	2
21-22	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Строевые упражнения	2

23	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический	1
24	Комбинация на гимнастическом бревне. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге приседание, переход в упор присев, стоя на коленях, сед, соскок.	1
25	Сгибание разгибание рук в висе, лёжа. Прыжки на скакалке.	1
26	Подтягивание из вися. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
27-29	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Висы и упоры.	3
30	Вращение обруча	1
<i>Лыжная подготовка (30 часов)</i>		
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1 км	1
32-33	Попеременный двушажный ход. Игра "Шире шаг"	2
34-35	Одновременный одношажный ход. Игра "Веер"	2
36-37	Одновременный одношажный ход. Игра "Кто дальше проскользит"	2
38-39	Подъем на склон полуелочкой. Игра "Солнышко"	2
40	Повороты переступанием в движении. Подъем полуелочкой. Игра "Веер"	1
41	Подъем полуелочкой. Игра "Быстрый лыжник"	1
42-43	Спуски с пологих склонов. Игра "Кто дальше проскользит"	2
44	Попеременный двушажный ход. Игра "Кто дальше проскользит"	1
45-46	Спуски с пологих склонов	2

47	Торможение плугом. Игра "Веер"	1
48-49	Попеременный душажный ход. Дистанция 2,5 км	2
50-51	Спуски с пологих склонов. Дистанция 2,5 км	2
52	Торможение упором. Игра "Кто дальше проскользит"	1
53-54	Подъем лесенкой. Игра "Веер"	2
55	Повороты переступанием в движении	1
56-57	Подъем елочкой. Дистанция до 2,5 км	2
58-59	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета	2
60	Игра "Накати", "Быстрый лыжник"	1
	<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>	
61	Беговые упражнения.	1
62	Беговые упражнения. Итоговая проверочная работа	1
63-64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
65-66	Тестирование челночного бега 3x10м	2
67	Тестирование метания мяча на дальность.	1
68	Итоговое занятие.	1
	Итого	68