


Ростовская область, Азовский район, с. Порт-Катон
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Порт-Катоновская
средняя общеобразовательная школа, Азовского района
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрено
Протокол заседания методического
объединения учителей
начальных классов
МБОУ Порт-Катоновской СОШ
от 30.08.21 № 1
Руководитель МО Артемова Т.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Игнатова М.Б.

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 № 61
Директор МБОУ Порт-Катоновской СОШ
Александрович Т. П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 КЛАССА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ - 102

УЧИТЕЛЬ *Артемова Татьяна Викторовна*

Рабочая программа разработана
на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич.
(учебно-методический комплект «Школа России»;
издательство «Просвещение»)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс разработана на основе примерной программы по физической культуре, утвержденной приказом Министерства образования РФ 05.03.2004 № 1089 и авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005)

Общая характеристика учебного предмета

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цели:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в

соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Место предмета в базисном учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится:

всего 102 часа в год.

в неделю 3 часа

Основные содержательные линии

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Теоретические знания.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся научатся

- 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.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Содержание программы

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по Физической культуре и авторской программой учебного курса.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

1. Легкая атлетика. Подвижные игры(27ч)

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкоатлетические упражнения»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укачишься за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2. Гимнастика с элементами акробатики (24ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

3. Легкоатлетические упражнения(27ч)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

4. Лыжная подготовка(4ч)

Теоретические знания.

Тематическое планирование

№ п./п.	Тематический блок	Количество часов (в год)
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика. Подвижные игры	27
3	Гимнастика.	24
4	Лыжная подготовка. Теория.	4
5	Легкая атлетика. Подвижные игры.	47
	Всего	102

Календарно – тематический план 4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока (типы уроков, виды контроля)	Кол-во часов	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся
			план	Факт	
I - 27ч	Легкая атлетика.(подвижные игры) 1 четверть				Познавательные формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни; 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; Регулятивные формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физическо-
1	Знакомство с классом. Правила и техника безопасности . Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю. Введение новых знаний.	1	02.09		
2- 3	Строй. ОРУ – беговые. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра «Круговая эстафета с этапом до 20 м. Введение новых знаний	2	03.09 04.09		
4	Строй. ОРУ – беговые. Учёт бег 30 м с высокого старта. Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. Введение новых знаний	1	09.09		
5- 6	Строй. ОРУ - прыжковые. Учёт прыжки в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. Введение новых знаний	2	10.09 11.09		
7 -8	Строй. ОРУ- прыжковые. Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками. Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин.Комбинированный .	2	16.09 17.09		
9	Разучивание комплекса упр типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	1	18.09		
10	Комплекс упр типа зарядки. Учёт в метание мяча на дальность. Бег в мед темпе до 5 мин. Комбинированный .	1	23.09		

11	Закрепление комплекса . Учёт по подтягиванию на перекладине. Комбинированный .	1	24.09		го, 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, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнение простейших акробатических
12	Учёт по выполнению комплекса. Техника метания мяча в цель с 6 м. Игра «Салки» на время. Комбинированный .	1	25.09		
13-14	Строй. Техника метания мяча в цель. Разучивание передач баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Салки». Введение новых знаний	2	30.09 01.10		
15-16	ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель. Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди. Игра « Белые медведи». Комбинированный .	2	02.10 07.10		
17-18	Строй. Учёт метания мяча в цель. Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. Введение новых знаний	2	08.10 09.10		
19-20	Строй. Учёт технике передачи баскетбольного мяча. Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	2	14.10 15.10		
21	Строй. Полоса препятствий. Учёт технике ведения мяча с перемещением шагом. Игра «День , ночь». Комбинированный .	1	16.10		
22-23	Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине. Учёт в преодолении полосы препятствий из 5 препятствий. Комбинированный .	2	21.10 22.10		
24-25	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника и развитие силовых качеств при подтягивании. Техника ведения мяча бегом в командной эстафете. Комбинированный .	2	23.10		
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учёт в подтягивании на перекладине. Комбинированный .	1	28.10		
27	Игра – эстафета с набивными мячами. Комбинированный .	1	29.10		

П-21ч	Гимнастика. Подвижные игры.				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
28-29	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строй. ОРУ. Акробатика-кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты вперед и назад. Введение новых знаний	2	11.11 12.11		
30-31	Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно. Мост с помощью. Введение новых знаний	2	13.11 18.11		
32-33	Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Вис завесом двумя ногами.. Комбинированный	2	19.11 20.11		
34-35	Строй. Учёт комплекса УГГ. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперед, стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный	2	25.11 26.11		Коммуникативные
36-37	Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Учёт 2-3 кувырков вперед слитно. Вис согнув ноги на низкой перекладине. Комбинированный	2	27.11 02.12		роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
38-39	Строй. ОРУ с гимнаст палкой. Учёт стойки на лопатках. Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный	2	03.12 04.12		правила и последовательность выполнения упражнений
40-41	Строй. Учёт стойки на лопатках прогнувшись. Игры – эстафеты. Лазание по канату в три приема. Комбинированный	2	09.12 10.12		утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике
42	Строй. Учёт комплекса упр с гимнаст палками. Упражнения в лазание, перелазание по наклонной скамейки. Комбинированный	1	11.12		остроты зрения
43-44	Комплекс упр с набивными мячами. Учёт по преодолению препятствий. Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. Комбинированный	2	16.12 17.12		
45-46	Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических	2	18.12 23.12		

	элементов. Опорный прыжок на стойку матов. Комбинированный				и дыхательной гимнастики;
47-48	Строй. Броски набивного мяча, ловля и передача. Гимнастическая полоса препятствий. Игра с набивными мячами с бегом. Игра с мячами. Учёт - подтягивание. Комбинированный	2	24.12 25.12		Личностные передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх Познавательные об особенностях зарождения физической культуры; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего кон-
3ч-30ч	Строй. ОРУ. Учёт по прыжкам с места. Акробатические соединения. Игра «Салки». Комбинированный	2	13.01 14.01		
49-50					
51	Полоса препятствий. Учёт челночный бег 3 * 10 м. Игры-эстафеты. Комбинированный	1	15.01		
52-54	Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	3	20.01 21.01 22.01		
55-57	Знакомство с лыжным видом спорта(теоретический материал) Подвижные игры.	3	27.01 28.01 29.01		
58-60	Строевая подготовка. Игры на развитие скорости .	3	03.02 04.02 05.02		
61-63	Строевая подготовка. Игры на развитие выносливости.	3	10.02 11.02 12.02		
64-67	Игры на свежем воздухе.	4	17.02 18.02 19.02 24.02		
68-69	Эстафеты.	2	25.02 26.02		
70-71	Строевая подготовка. Игры на развитие координации.	2	03.03 04.03		
72-73	Эстафеты.	2	05.03 10.03		
74-75	Теоретические занятия « Организм	2	11.03 12.03		

	человека и его здоровье».				троля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направлении воздействия на организм; Регулятивные о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения; Коммуникативные составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; организовывать и про-
	Легкая атлетика. Подвижные игры.				
76	Строй. Ору с гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах. Введение новых знаний	1	17.03		
77	ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный	1	18.03		
78	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. Комбинированный	1	19.03		
4ч-24ч	Инструктаж по технике безопасности. Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами. Прыжки в высоту с разбега. Комбинированный	2	31.03 01.04		
79-80					
81-82	Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в цель. Эстафеты с предметами Комбинированный	2	02.04 07.04		
83-84	ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель. Игра «День и ночь». Комбинированный	2	08.04 14.04		
85	ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения прыжка в высоту. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный	1	15.04		
86-87	Строй .ОРУ с набивными мячами. Техника высокого старта. Учёт техники метания мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны» Комбинированный	2	16.04 21.04		
88-89	ОРУ с гимнастическими скакалками. Стартовый разбег. Учёт по преодолению препятствий. Народная игра «Чижик» Комбинированный	2	22.04 23.04		
90-91	Мед. бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. Учёт техники вы-	2	28.04 29.04		

	сокого старта. Игра « Охотники и утки». Комбинированный				<p>водить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать и с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой</p> <p>Личностные</p> <p>передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</p> <p>осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх</p>
92-93	ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Угонялушки» Комбинированный	2	3.04 05.05		
94-95	Бег до 3 мин.ОРУ в парах на сопротивление. Учёт бег 3*10 м. Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка». Комбинированный	2	06.05 07.05		
96	ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность . Учёт прыжка в длину с места. Игра « Перестрелка». Комбинированный	1	12.05		
97-98	ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. Учёт бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. « Салки». Комбинированный	2	13.05 14.05		
99	Бег с чередованием с ходьбой. Учёт метания мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с разбега. Комбинированный	1	19.05		
100	Встречные эстафеты до 20 м. Учёт бег до 6 мин. « Салки». Игры по выбору учащихся. Комбинированный	1	20.05		
101	Игра «Перестрелка». Учёт прыжки с места . Народные и подвижные игры. Комбинированный	1	21.05		
102	Игра «Перестрелка». «Салки». Правила поведения на открытых водоемах. Комбинированный	1	24.05		
	Всего	102			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс: - М. ВАКО, 2014.
2. Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2013
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. (Программы общеобразовательных учреждений). Начальные классы, (1–4). – М.: Просвещение, 2013.
4. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2013.
5. Лёвина С. А., С.И. Тукачёва. Физкультминутки. Вып.2. - Волгоград: Учитель, 2009.

Материально-техническое обеспечение уроков физической культуры

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, портретов и картин.	Д
Аудиоцентр/магнитофон	Д
Мультимедийный проектор	Д
Экспозиционный экран	Д
Компьютер	Д
Сканер	Д
Принтер лазерный	Д
Оборудование зала	
Гимнастические скамейки	3
Маты	6
Шведская стенка	3
Волейбольная сетка	1
Баскетбольные щиты	2
Гимнастические пособия	
Волейбольные мячи	2
Футбольные мячи	1
Баскетбольные мячи	1

Теннисные мячи	10
Скакалки	К
Обручи	3
Гимнастические палки	К
Мешочки с песком	К
Кегли	6
Секундомер	Д
Свисток	Д
Лыжи с палками	К