

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №27» города Ульяновска

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей

Н.А.Романова
Протокол №1 от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР _____

Ю.Р.Сорокина

УТВЕРЖДЕНО

И.о директор МБОУ «Средняя школа №27»

Приказ №75/2 от «30» 08 2024 г.



И.Ю.Жилинская

Рабочая программа

Наименование предмета: Физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: начальный

Учитель: Романова Наталья Александровна

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год; 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе примерной программы общеобразовательных учреждений.: Предметная линия учебников под редакцией В.И.Ляха 1-4 классы, Москва, «Просвещение», 2024г.

Учебник: Физическая культура 1-4 классы, В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2021г.

Рабочую программу составила учитель: Романова Наталья Александровна

Данная рабочая программа по физической культуре для 4 класса, разработана на основе Федерального государственного стандарта НОО образования, основной образовательной программы основного общего образования, программы Физическая культура 1-4 классы, предметной линии учебников В.И.Ляха, Москва, «Просвещение», 2024 год и учебного плана школы №27.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

У обучающихся будет сформировано:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на уровне начального общего образования

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2. Содержание учебного предмета

Знаний о физической культуре .

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История возникновения физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика *Беговые упражнения* : с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание

Метание: мяча в горизонтальную и вертикальную цель на дальность.

Броски: большого мяча на дальность разными способами

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекувырки в группировке, упоры, седы, *Гимнастические упражнения прикладного характера*: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: передвижений на лыжах: повороты, спуски, подъемы, торможения

Спортивные игры

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, быстроту и выносливость

На материал гимнастики с основами акробатики: «игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных игр: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности выполнения заданий с элементами игр.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика	41
3	Гимнастика с основами акробатики	23
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры	18
	Итого:	102

Календарно – тематическое планирование 4 А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		дистанционно
			план	факт	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике. История развития физической культуры в России в 17-19 вв. Техника безопасности	1			
2	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1			
3-4	Бег с ускорением 30 м. Техника низкого старта	2			
5	Бег с ускорением 60 м	1			
6	Техника высокого старта	1			
7	Равномерный медленный бег	1			
8-9	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»(разбег, отталкивание, полет, приземление)	2			
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1			
11-12	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	2			
13	Метание мяча в вертикальную цель с 1-3 шагов	1			
14	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния от 4 до 8 м.	1			
15	Бросок набивного мяча из-за головы	1			
16	Бросок набивного мяча от груди	1			
17	Ловля набивного мяча разными способами	1			
18	Техника эстафетного бега	1			

19	Техника передачи эстафетной палочки в заданном корридоре	1			
20	«Круговая эстафета»	1			
21-22	Встречная эстафета. Бег с ускорением на расстоянии от 40 до 60 м	2			
23-24	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2			
25	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений,	1			
26	Комплекс утренней гимнастики. Основные правила выполнения	1			
27	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленный на формирование правильной осанки.	1			
28	Акробатические упражнения, группировка и перекаты	1			
29	Техника кувырка вперед	1			
30	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей : группировка, перекаты, 2-3 кувырка вперед	1			
31	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей : кувырок вперед, стойка на лопатках	1			
32	Техника кувырка назад	1			
33	Техника положение «мост»	1			
34	Поворот из положение «мост» в упор	1			
35	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей : кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках	1			
36-37	Техника опорного прыжка через козла	2			
38	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1			
39	Ходьба приставными шагами ; ходьба по бревну	1			

40	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
41	Лазание по гимнастической стенке	1			
42	Перелезание через препятствия	1			
43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1			
44	Подтягивание из вися лёжа на высокой перекладине.	1			
45	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах	1			
46-47	Акробатические комбинации из изученных элементов: упражнение на равновесие, упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопатках, положение «мост», основная стойка	2			
48	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1			
49	Повороты переступанием в движении.	1			
50	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
51	Попеременный двухшажный ход с палками	1			
52	Совершенствование попеременно двухшажного хода	1			
53	Техника спуска с высокой стойки	1			
54	Техника спуска с низкой стойки	1			
55	Спуск с пологих склонов	1			
56-57	Техника торможения «плугом»	2			
58-59	Техника торможения «упором»	2			
60-61	Техника подъема «лесенкой»	2			

62-63	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	2			
64-65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2			
66-67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	2			
68	Техника безопасности на уроках по спортивным играм баскетбол.	1			
69	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1			
70	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1			
71	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.	1			
72	Ведение мяча с изменением направления.	1			
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	1			
74-75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2			
76-77	Броски мяча в кольцо одной рукой сверху.	2			
78	Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол.	1			
79	Тактические действия в защите и в защите. Мини игра в баскетбол.	1			
80	Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол. ОРУ с мячами.	1			
81	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером	1			
82	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1			
83	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками	1			

84	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах	1			
85	Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах.	1			
86	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике	1			
87	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1			
88	Челночный бег 3*10 м	1			
89	Техника низкого старта. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1			
90	Техника высокого старта. Передача эстафетной палочки.	1			
91-92	Равномерный бег 2 мин. Встречная эстафета.	2			
93-94	Равномерный бег 3 мин. Круговая эстафета.	2			
95-96	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2			
97-98	Бросок и ловля мяча	2			
99-100	Правила соревнования в беге, прыжках и метании	2			
101-102	Подвижные игры и эстафеты.	2			

Календарно – тематическое планирование 4 Б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		дистанционно
			план	факт	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике. История развития физической культуры в России в 17-19 вв. Техника безопасности	1			
2	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1			
3-4	Бег с ускорением 30 м. Техника низкого старта	2			
5	Бег с ускорением 60 м	1			
6	Техника высокого старта	1			
7	Равномерный медленный бег	1			
8-9	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»(разбег, отталкивание, полет, приземление)	2			
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1			
11-12	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	2			
13	Метание мяча в вертикальную цель с 1-3 шагов	1			
14	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния от 4 до 8 м.	1			
15	Бросок набивного мяча из-за головы	1			
16	Бросок набивного мяча от груди	1			
17	Ловля набивного мяча разными способами	1			
18	Техника эстафетного бега	1			

19	Техника передачи эстафетной палочки в заданном корридоре	1			
20	«Круговая эстафета»	1			
21-22	Встречная эстафета. Бег с ускорением на расстоянии от 40 до 60 м	2			
23-24	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	2			
25	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений,	1			
26	Комплекс утренней гимнастики. Основные правила выполнения	1			
27	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, направленный на формирование правильной осанки.	1			
28	Акробатические упражнения, группировка и перекаты	1			
29	Техника кувырка вперед	1			
30	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей : группировка, перекаты, 2-3 кувырка вперед	1			
31	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей : кувырок вперед, стойка на лопатках	1			
32	Техника кувырка назад	1			
33	Техника положение «мост»	1			
34	Поворот из положение «мост» в упор	1			
35	Акробатические упражнения и развитие координационных способностей : кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках	1			
36-37	Техника опорного прыжка через козла	2			
38	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1			
39	Ходьба приставными шагами ; ходьба по бревну	1			

40	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
41	Лазание по гимнастической стенке	1			
42	Перелезание через препятствия	1			
43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1			
44	Подтягивание из вися лёжа на высокой перекладине.	1			
45	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах	1			
46-47	Акробатические комбинации из изученных элементов: упражнение на равновесие, упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопатках, положение «мост», основная стойка	2			
48	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1			
49	Повороты переступанием в движении.	1			
50	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
51	Попеременный двухшажный ход с палками	1			
52	Совершенствование попеременно двухшажного хода	1			
53	Техника спуска с высокой стойки	1			
54	Техника спуска с низкой стойки	1			
55	Спуск с пологих склонов	1			
56-57	Техника торможения «плугом»	2			
58-59	Техника торможения «упором»	2			
60-61	Техника подъема «лесенкой»	2			

62-63	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	2			
64-65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2			
66-67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	2			
68	Техника безопасности на уроках по спортивным играм баскетбол.	1			
69	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1			
70	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1			
71	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.	1			
72	Ведение мяча с изменением направления.	1			
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	1			
74-75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2			
76-77	Броски мяча в кольцо одной рукой сверху.	2			
78	Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол.	1			
79	Тактические действия в защите и в защите. Мини игра в баскетбол.	1			
80	Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол. ОРУ с мячами.	1			
81	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером	1			
82	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	1			
83	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками	1			

84	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах	1			
85	Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах.	1			
86	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике	1			
87	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1			
88	Челночный бег 3*10 м	1			
89	Техника низкого старта. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1			
90	Техника высокого старта. Передача эстафетной палочки.	1			
91-92	Равномерный бег 2 мин. Встречная эстафета.	2			
93-94	Равномерный бег 3 мин. Круговая эстафета.	2			
95-96	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2			
97-98	Бросок и ловля мяча	2			
99-100	Правила соревнования в беге, прыжкаж и метании	2			
101-102	Подвижные игры и эстафеты.	2			