

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Землянова Н.И.

Протокол №1

от «28» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Землянова Н.И.

Протокол №1

от «29» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Бурматина Г.А.

Приказ № 100

от «30» 08 2024г.

МКОУ «Абрамовская СШ»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 4

Уровень общего образования: начальная общеобразовательная школа

Учитель: Ланкова Лариса Алмазовна

Срок реализации учебной программы, учебный год 2024-2025

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

Планирование составлено на основе Примерной программы начального общего образования по предмету « Физическая культура» и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год,

Учебник : В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2015

Рабочую программу составил (а) _____ Ланкова Л.А.
подпись расшифровка подписи

1. 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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

2. 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(30ч)

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

Стартовое ускорение. Финиширование.

4. Лыжная подготовка(24ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

3. 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	24
5	Легкая атлетика. Подвижные игры.	30
	Всего	105

Приложение

4. Календарно – тематический план 4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока (типы уроков, виды контроля)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
	Легкая атлетика (подвижные игры) 1 четверть	27час.		
1	Знакомство с классом. Правила и техника безопасности. Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю. Введение новых знаний.	1		
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		
4	Строй. ОРУ – беговые. Учёт бега 30 м с высокого старта. Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. Введение новых знаний	1		
5-6	Строй. ОРУ - прыжковые. Учёт прыжков в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. Введение новых знаний	2		
7-8	Строй. ОРУ- прыжковые. Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками. Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин.Комбинированный .	2		
9	Разучивание комплекса упр. типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	1		
10	Комплекс упр. типа зарядки. Учёт в метании мяча на дальность. Бег в мед темпе до 5 мин. Комбинированный .	1		
11	Закрепление комплекса . Учёт по подтягиванию на перекладине. Комбинированный .	1		
12	Учёт по выполнению комплекса. Техника метания мяча в цель с	1		

	6 м.Игра «Салки»на время. Комбинированный .			
13-14	Строй. Техника метания мяча в цель. Разучивание передач баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Салки». Введение новых знаний	2		
15-16	ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель. Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди. Игра « Белые медведи». Комбинированный .	2		
17-18	Строй. Учёт метания мяча в цель. Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. Введение новых знаний	2		
19-20	Строй. Учёт техники передачи баскетбольного мяча. Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	2		
21	Строй. Полоса препятствий. Учёт техники ведения мяча с перемещением шагом. Игра «День , ночь». Комбинированный .	1		
22-23	Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине. Учёт в преодолении полосы препятствий из 5препятствий. Комбинированный .	2		
24-25	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника и развитие силовых качеств при подтягивание. Техника ведения мяча бегом в командной эстафете. Комбинированный .	2		
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учёт в подтягивании на перекладине. Комбинированный .	1		
27	Игра – эстафета с набивными мячами. Комбинированный .	1		
	Гимнастика. Подвижные игры.	24час.		
28-29	Правила безопасности на уроках гимнастике. Строй. ОРУ. Акробатика- кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад. Введение новых знаний	2		

30-31	Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Мост с помощью. Введение новых знаний	2		
32-33	Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. Вис за весом двумя ногами.. Комбинированный	2		
34-35	Строй. Учёт комплекса УГГ. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд , стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный	2		
36-37	Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Учёт 2-3 кувырков вперёд слитно. Вис согнув ноги на низкой перекладине. Комбинированный	2		
38-39	Строй. ОРУ с гимнаст палкой. Учёт стойки на лопатках. Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный	2		
40-41	Строй. Учёт стойки на лопатках прогнувшись. Игры – эстафеты. Лазание по канату в три приема. Комбинированный	2		
42	Строй. Учёт комплекса упр. с гимнаст. палками. Упражнения в лазание, лазание по наклонной скамейки. Комбинированный	1		
43-44	Комплекс упр. с набивными мячами. Учёт по преодолению препятствий. Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. Комбинированный	2		
45-46	Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических элементов. Опорный прыжок на стойку матов. Комбинированный	2		
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		
49-50	Строй. ОРУ. Учёт по прыжкам с места. Акробатические	2		

	соединения. Игра «Салки». Комбинированный			
51	Полоса препятствий. Учёт челночный бег 3 * 10 м. Игры-эстафеты. Комбинированный	1		
	Лыжная подготовка	24час.		
52-54	Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	3		
55-57	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Преодоление ворот при спуске	3		
58-60	Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км.	3		
61-63	Игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». Подъем полуелочкой, спуски с поворотом и торможением.	3		
64-67	Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	4		
68-69	Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы.	2		
70-71	Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км	2		
72-73	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	2		
74-75	Игры на лыжах. Катание с горок.	2		
	Лёгкая атлетика	30час.		
76	Строй. Ору с гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах. Введение новых знаний.	1		

77	ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный	1		
78	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. Комбинированный	1		
79-80	Инструктаж по технике безопасности. Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами. Прыжки в высоту с разбега. Комбинированный	2		
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		
83-84	ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель. Игра»День и ночь». Комбинированный	2		
85	ОРУ с набивными мячами. Учёт техники выполнения прыжка в высоту. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный	1		
86-87	Строй .ОРУ с набивными мячами. Техника высокого старта. Учёт технике метания мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны» Комбинированный	2		
88-89	ОРУ с гимнастическими скакалками. Стартовый разбег. Учёт по преодолению препятствий. Народная игра «Чижик» Комбинированный	2		
90-91	Мед. бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. Учёт технике высокого старта. Игра « Охотники и утки». Комбинированный	2		
92-93	ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Убгонялушки» Комбинированный	2		
94-95	Бег до 3 мин.ОРУ в парах на сопротивление. Учёт бег 3*10 м. Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка».	2		

	Комбинированный			
96	ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность . Учёт прыжка в длину с места. Игра « Перестрелка». Комбинированный	1		
97-98	ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. Учёт бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. « Салки». Комбинированный	2		
99	Бег с чередованием с ходьбой. Учёт метания мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с разбега. Комбинированный	1		
100	Встречные эстафеты до 20 м. Учёт бег до 6 мин. « Салки». Игры по выбору учащихся. Комбинированный	1		
101	Игра «Перестрелка». Учёт прыжки с места . Народные и подвижные игры. Комбинированный	1		
102	Игра «Перестрелка». «Салки». Правила поведения на открытых водоемах. Комбинированный	1		
103-105	Резервные уроки.	3		
	Всего	105ч.		

