

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Карман Дигорский район РСО - Алания**

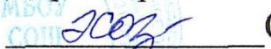
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Царакова А.А.
«28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 Созаева Э.Ю.
«28» 08 2023 г.



Предмет Физическая культура

Учебный год 2023-2024

Класс 4

Количество часов в год 102

Количество часов в неделю 3

Учитель: Бурнацева Р.А.

Рабочая программа
по физической культуре 4 класс

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре

(4 класс)

Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
3. Овладение школой движения.
4. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических способностей.

На курс физической культуре в 4 классе отводится 102 ч, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание курса:

1. **Знания о физической культуре.** Учащиеся должны выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю

рабочая программа по физической культуре 4 класс

появления мяча и футбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека.

2. **Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся выполнять строевые упражнения, наклон из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперёд с места с разбега, кувырок назад, стойка на лопатках, опорный прыжок, выполнять разминку на месте и в движении.
3. **Лёгкая атлетика.** Ученики научатся технике бега на 30 и 60 м на время; выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыгать в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с разбега, способом перешагивание, пробегать дистанцию 1000м
4. **Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры с предметами и без. Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте, броски в кольцо. Волейбол: передача мяча снизу и сверху в парах, нижняя прямая подача.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. методические издания по физической культуре для учителей;

рабочая программа по физической культуре 4 класс

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;
скамейки гимнастические;
маты гимнастические;
мячи набивные;
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная;
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
стойки волейбольные;
сетка волейбольная;
аптечка медицинская;
перекладина навесная; канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ урока п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА
	план	факт	
			I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.
1-2			Техника безопасности на уроках л/атлетики. Экспресс- тесты: 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, метание набивного мяча сидя из-за головы.
3-4			Бег на короткие дистанции 60м. Встречная эстафета. Подвижные игры.
5-6			Бег на короткие дистанции 60 м. Высокий старт.
7			Подвижные игры: «охотники и утки», «пионербол».
8-9			Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега в прыжках в длину.
10 -11			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . Прыжок в длину с места. Эстафеты.
12-13			Метание малого мяча на дальность с разбега. П/и.

14			Эстафеты и игры с использованием мячей.
15-16			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Техника разбега при прыжке в высоту.
17-18			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Метание малого мяча на дальность.
19-20			Баскетбол: правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков в баскетболе.
21			Баскетбол: передача мяча двумя руками то груди на месте. Эстафеты с использованием мячей.
22-23			Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции. Метание малого мяча на дальность.
24-25			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. Подвижные игры.
26-27			Кроссовая подготовка: ходьба и бег без учета времени.
			II ЧЕТВЕРТЬ, ГИМНАСТИКА.
1 (28)- 2 (29)			Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. Упражнение в равновесии.
3 (30) 4 (31)			Кувырок вперед. Лазание по гимнастической скамейке.
5 (32)			Закаливание. Стойка на лопатках. Перестроение в три шеренги и обратно.
6 (33)- 7 (34)			Кувырок назад из упора присев. «Мостик».
8 (35)- 9(36)			Опорный прыжок через козла, вскок в упор стоя на коленях, ноги врозь, строевые упражнения.
10 (37)- 11 (38)			Лазание по канату. Висы на гимнастической стенке.
12 (39)			Эстафеты с использованием гимнастических скамеек, стенки.
13 (40)- 14 (41)			Стойка на лопатках. «Мост» с помощью. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
15 (42)			Ходьба по рейке гимнастической скамейки (равновесие). П/и.

16 (43)			Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд.
17 (44)			Лезание по гимнастической стенке, перелезание с пролёта на пролёт. Висы на г/стенке. Эстафеты.
18 (45)			Лазание по канату. Строевые упражнения на месте и в движении. эстафеты.
19 (46)- 20 (47)			Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. П/и.
21(48)			Подвижные игры: «охотники и утки», «пионербол». Подведение итогов четверти.
			III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.
1 (49)- 2 (50)			Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе.
3 (51)- 4 (52) 5 (53)- 6 (54)			Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу.Передвижения приставным шагом в правую и левую сторону.. П/и. Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу. Прыжок вверх толчком с небольшого разбега.
7 (55)			Эстафеты с использованием мячей.
8 (56)- 9 (57)			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «день и ночь», «Охотники и утки».
10 (58)- 11 (59)			Волейбол. Передача мяча сверху. Строевые упражнения. П/и.
12 (60)- 13 (61)			Волейбол. Нижняя пряма подача. Передача мяча сверху. Эстафеты.
14 (62)			Подвижные игры: «вызов номеров», «пионербол», «охотники и утки».
15 (63)- 16 (64)			Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков в баскетболе.
17 (65)- 18 (66)			Баскетбол. Ведение мяча на месте. Передвижение приставным шагом с изменением направления движения. Передача мяча.
19 (67)- 20 (68)			Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении.
21 (69)			Эстафеты с элементами баскетбола.

22 (70)- 23 (71)			Баскетбол. Ведение мяча в движении с изменением направления движения (змейкой). Передача мяча на месте.
24 (72)- 25 (73)			Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками в движении. Передача мяча одной от плеча.
26 (74)- 27 (75)			Передача мяча одной рукой от плеча .Кроссовая подготовка. Подвижные игры.
28 (76)- 29 (77)			Броски мяча в корзину с места и в движении. Эстафеты. Кроссовая подготовка.
30 (78)			Подвижные игры с элементами баскетбола; с использованием обручей и мячей.
			IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА, КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.
1 (79)- 2 (80)			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции. Метание малого мяча в цель. эстафеты
3(81)- 4(82)			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 5 мин.. Прыжки со скакалкой .П/и.
5 (83)- 6 (84)			Кроссовая подготовка: техника постановки ноги во время бега, чередование ходьбы и бега (80м бег, 100м ходьба). П/и.
7 (85)- 8 (86)			Кроссовая подготовка: равномерный бег до 6 мин, чередование ходьбы и бега (90 м бег, 90 м ходьба).
9 (87)- 10(88)			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Техника разбега прыжков в высоту. Подвижные игры.
11 (89)- 12 (90)			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Челночный бег 3х10 м. С/и.
13 (91)			Подвижные игры с мячами.
14 (92)- 15 (93)			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Эстафеты.
16 (94)- 17 (95)			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель. П/и.
18 (96)- 19 (97)			Бег на короткие дистанции 60 м. Высокий старт. Эстафеты с мячами.
20 (98)- 21 (99)			Метание малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег 3х10м. П/и.
22 (100)			Эстафеты с использованием обручей и кеглей.

23 (101)- 24 (102)			Экспресс тесты: подтягивание на перекладине, челночный бег 3х10м, метание набивного мяча сидя из-за головы, наклон туловища вперёд, 6-ти минутный бег.
-----------------------	--	--	--

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.