

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство Просвещения и воспитания Ульяновской области

**администрация муниципального образования "Павловский
район"**

МКОУ Павловская ОШ №2

РАССМОТРЕНО

руководитель
ШМО учителей

начальных

классов _____

—

Пахомова Е.Е.
протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

—

Королева Л.Р
протокол №1 от «30»
августа 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

—

Малова О.Г.
приказ № 68-ОД от «1» 09
2023 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая

культура»

для обучающихся 4

классов

р.п.Павловка 2023

1. Рабочая программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч. 1. – 2-е изд., доработанное. – АСТ-Астрель Москва 2011. – 576 с. – (Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- программа курса «Литературное чтение» 1-4 классы, Э.Э Кац. Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1 – 4 классы. УМК «Планета знаний» Издание 2-е, дораб. – М: АСТ: Астрель; Москва: 2012.)
- письма Министерства образования РФ № 08-1786 от 28.10.2015
- в соответствии с образовательной программой МКОУ Павловской основной школы №2

2. Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов за год – 68 ч.

Учебных недель 34

Количество часов в неделю – 2 ч.

3. Планируемые результаты.

ПРЕДМЕТНЫЕ *Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

4. Содержание программы

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

4 класс (68 часа – 32 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (68 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв	1
3	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца	1
4	Бег с высоким подниманием бедра	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1

6	Челночный бег 3х10 м	1
7	Положение - «низкий старт»	1
8	Бег на 30 м на время	1
9-10	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	2
11-12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	2
13	Равномерный медленный бег до 800 м	1
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1
17-18	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2
19-20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	2
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1
22	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1
23	Преодоление препятствий	1
24	Подвижные игры	1
25	Правила поведения на уроках гимнастики	1
26-27	Кувырки вперёд	2
28-29	Лазанье по канату в три приёма	2
30	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
31-32	Вис согнувшись	2
33-34	«Мост» из положения лёжа на спине	2
35-36	Вис углом	2
37	Комплекс ритмической гимнастики	1
38-39	Кувырок назад	2
40-41	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	2
42-43	Вис на согнутых руках	2

44-45	Переползание по-пластунски	2
46-47	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2
48	Комбинация из элементов акробатики	1
49	Полоса препятствий	1
50	Подвижные игры	1
51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1
52	Повторить повороты переступанием на месте	1
53	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1
54-55	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	2
56-57	Бег из различных исходных положений	2
58-59	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2
60	Прыжки с высоты	1
61	Прыжки с поворотом на 360 градусов	1
62-63	Метание малого мяча на дальность с одного шага	2
64	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1
65-68	Подвижные игры и эстафеты	4