

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛОЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.
Председатель ШМО
Белякова Н.И.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класс
начального общего образования
2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Тишкова С. В.

с. Таложня

2022

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- Программа рассчитана на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

№ п/п	Название темы	Количество часов, отводимое на освоение темы.	Планируемые образовательные результаты учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1 Четверть .Легкая атлетика +Подвижные игры (18 Часов)					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ПИ«К своим флажкам!».	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под команды учителя. Знать разновидности ходьбы, бега. Знать правила ПИ«К своим флажкам!».	01.09	
2	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника челночного бега. ПИ«К своим флажкам!».	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику челночного бега. Знать правила	06.09	

			,уметь играть в подвижную игру «К свои флажкам.»		
3-4	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м.	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать выполнение команд «старт». «финиш». Уметь выполнять челночный бег во время тестирования.	08.09 13.09	
5-6	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику выполнения высокого и низкого старта, финиширования. Знать правила уметь играть в П/И «Третий лишний»	15.09 20.09	
7	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника бега на дистанцию 30-60м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику выполнения бега на дистанции 30-60м. Знать правила уметь играть в П/И «Третий лишний»	22.09	
8	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 1 км. П/И «Караси и щука»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику выполнения бега на дистанции 1 км. Знать правила уметь играть в П/И «Караси и щука»	27.09	
9-10	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять бег на дистанции	29.09 04.10	

			30м.60м. Знать правила уметь играть в П/И «День-ночь»		
11-12	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. Тестирование.	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять бег на выносливость.	06.10 11.10	
13-14	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику метания малого мяча на дальность. Знать правила и уметь играть в П/И «Вышибалы»	13.10 18.10	
15-16	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять метания малого мяча на дальность во время тестирования.	20.10 25.10	
17	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 1км.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять бег на выносливость на дистанции 1 км.	27.10	
18	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать правильно выполнение эстафет.	08.11	
2 Четверть. Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)					
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику	10.11	

			выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		
20-21	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения кувырка вперед. Уметь выполнять наклон вперед стоя на гимнастической скамье.	15.11 15.11	
22-23	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка назад .Кувырок вперед в комбинации .	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения кувырка назад. Уметь выполнять кувырок вперед в комбинации .	22.11 24.11	
24-25	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на мостик в упоре. Кувырок назад в комбинации.	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на мостике в упоре. Уметь выполнять кувырок назад в комбинации.	29.11 02.12	
26-27	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка с мостика через гимнастического козла.	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка с мостика через гимнастический козел.	06.12 09.12	
28-29	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Полоса препятствий с залезанием, перелезанием .	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Уметь проходить полосу препятствий.	13.12 16.12	

30-31	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на скакалке. П/И «Удочка»	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на скакалке. Знать правила и уметь играть в П/И «Удочку»	20.12 23.12	
32-33	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения колесо. Тестирование прыжка на скакалке.	2	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения колесо. Уметь выполнять прыжок на скакалке на тестировании.	27.12 10.01	
34	Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Уметь выполнять эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	13.01	
3 Четверть. Лыжная подготовка(18 часов)					
35	Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения торможения «плугом». Ходьба на лыжах 3 круга.	1	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения торможения «плугом» .	17.01	
36-37	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника Попеременного двушажного хода. Попеременный двушажный ход 3 круга.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику	20.01 24.01	

			выполнения попеременного двушажного хода.		
38- 39	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника одновременного одношажного хода. П/И «Кто дальше проскользит»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Знать правила и уметь играть в П/И «Кто дальше проскользит»	27.01 31.01	
40- 41	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота переступанием в движении. одновременный одношажный ход 3 круга . П/И «Веер»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения поворота переступанием в движении. Знать правила и уметь играть в П/И «Веер»	03.02 07.02	
42- 43	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения конькового хода. П/И «Быстрый лыжник»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения конькового хода. Знать правила и уметь играть в П/И «Быстрый лыжник	10.02 14.04	
44- 45	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Уметь	17.02 21.02	

			выполнять Попеременный двушажный ход на дистанции 2,5км.		
46- 47	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника торможение упором. П/И «Кто дальше проскользит?»	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения торможение упором. Знать правила и уметь играть в П/И «Кто дальше проскользит»	24.02 28.02	
48- 49	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника поворота с переступанием в движении. Эстафеты.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения. поворота с переступанием в движении. Уметь играть в эстафеты на лыжах.	03.03 07.03	
50- 51	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	2	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Уметь играть в эстафеты на лыжах.	10.03 14.03	
52	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. П/И Накаты», «Быстрый лыжник»	1	Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила ,уметь играть в П/И «Накаты», «Быстрый лыжник».	17.03	
4 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)					

53	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты с изучением техники выполнения ведения и передачи мяча. Игра «Школа мяча»	1	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения ведения и передачи мяча. Знать правила и уметь играть в П/И «Школа мяча»	28.03	
54	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. Техника выполнения подъема туловища из положения лежа.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения подъема туловища из положения лежа.	04.04	
55	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	07.04	
56-57	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Изучение правил игры «пионербол»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	11.04 14.04	
58	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	18.04	
59	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег до 3 мин. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег до 3 минут. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	21.04	

60	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь играть в эстафеты. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	25.04	
61	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег до 6 минут. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег до 6 минут. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	28.04	
62	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	02.05	
63- 64	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Изучение игры «пионербол»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	05.05 12.05	
65- 66	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование прыжка в длину с 3-х шагов Изучение игры «пионербол»	2	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять прыжок в длину с 3-х шагов. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	16.05 19.05	
67	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты с прыжками . Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять эстафеты с прыжками. Знать правила игры ,выполнение броска,	23.05	

			подачи, передачи мяча «Пионербол»		
68	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Игра в «пионербол»	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь и знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»	26.05	