

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Студенец

Рассмотрено

на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
_____ Н.В.Полякова

Утверждаю

Директор МОУ СШ с. Студенец
_____ Т.Н.Градалева
приказ №54 от 28.08.2024 г.

Рабочая программа

Наименование курса: **физическая культура**

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 2042-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 99 **(в неделю 3 часа)**

Планирование составлено на основе: Примерной рабочей программы для учащихся на основе предметной линии учебников системы «Школа России», учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях «Физическая культура» 1- 4 классы./ М.: Просвещение, 2021г.

Учебник : В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2021 г.

Рабочую программу составила учитель начальных классов

Скорлыгина Наталья Федоровна

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Обучающиеся получают **возможность** для формирования;

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительного отношения к культуре других народов;
- мотивов учебной деятельности принятие и освоение социальной роли обучающего;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- -самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- эстетических потребностей и ценностей;
- установки на здоровый образ жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата и подготовке к сдаче норм ГТО;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений и подготовке к сдаче норм ГТО;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
 - аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
 - оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

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

Организуемые 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 (31 ч)

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, 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 вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения 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.

Лыжные гонки (24 ч)

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 (8 ч)

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».

Подвижные игры на основе баскетбола(15ч)

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование учебного предмета
(курса «Физическая культура» 4 класс)**

№п/п	Наименование темы	Количество часов
	Лёгкая атлетика	18
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв..	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
4	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких	1
5	Бег с высоким подниманием бедра.	1
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
7-8	Челночный бег 3х10 м..	2
9	Положение— «низкий старт».	1
10	Бег на 30 м на время.	1
11	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1

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». Подготовка к ГТО. Выполнение контрольных нормативов	2
19-26	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	8
Гимнастика с основами акробатики		24
27	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1
28	Кувырки вперед.	1
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1
30	Стойка на лопатках из упора присев.	1
31	«Мост» из положения лежа.	1
32	Вис, согнув ноги.	1
33-34	Комплекс ритмической гимнастики.	2
35	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см). Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
37	Вис на согнутых руках.	1
38-39	Переползание по – пластунски.	2
40-41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	2
42-45	Комбинация из элементов акробатики.	4
46-	Полоса препятствий.	3

48		
49	Подвижные игры на материале гимнастики. (по выбору учащихся)	1
50	Подвижные игры на материале гимнастики	1
	Лыжные гонки	24
51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1
52	Повторение поворотов переступанием на месте	1
53-54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2
55	Спуск в основной стойке.	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Одновременный двухшажный ход.	1
58	Подъём «лесенкой».	1
59	Подъём «ёлочкой».	1
60	Равномерное передвижение по дистанции	1
61-62	Торможение «плугом»	2
63-64	Торможение «упором».	2
65-66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
67-69	Спуски и подъёмы изученными способами	3
70-71	Равномерное передвижение на лыжах	2
72-73	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции 1500м.	2
	Подвижные игры на основе баскетбола	15
74	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1

76	Ловля и передача мяча от груди в движении	1
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой	1
78-80	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой(левой) рукой.	3
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, по кругу.	1
82	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
83	Бросок в кольцо. Игра в "мини-баскетбол".	1
84	Бросок мяча в кольцо.	1
85	Ведение, ловля мяча Бросок мяча в кольцо.	1
86	Ведение мяча и броски в цель.	1
87	Броски в цель. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
88	Развитие координационных способностей.	1
	Лёгкая атлетика	13
89	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Бег 30м.	1
90	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1
91	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги	1
93	Прыжки с высоты	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
95-96	Метание малого мяча на дальность	2
97-98	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	2

99	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1
100	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Выполнение контрольных нормативов.	1
101	Выполнение контрольных нормативов и подготовка ГТО.	1
102	Подвижные игры на материале легкой атлетике. (по выбору учащихся)	1
	Итого	102