

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов	Заместитель директора по УР	Директор школы
		
Дунина М.В.	Комарова Е.М.	Аксёнова С.Е.
Протокол №1 от 30 августа 2023 г.	30 августа 2023 г.	Приказ №205-о от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: Аксёнов А.Н.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: ФГОС НОО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 1-4 класс»

Учебник: В.И. Лях

Рабочую программу составил: учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета
- Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

Содержание учебного предмета, курса

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

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 (102 часа)

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 (24 часа)

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

Бег: челночный бег 3x10 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 (24 часа)

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 (20 часов)

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 (28 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».

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ уро-ка	Раздел, тема урока	Коли-чество часов
Знания о физической культурой		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
Легкая атлетика		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
Подвижные и спортивные игры		
7	Техника паса в футболе	1
Знания о физической культуре		
8	Спортивная игра «Футбол»	1
Легкая атлетика		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
Подвижные и спортивные игры		
12	Контрольный урок по футболу	1
Легкая атлетика		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Легкая атлетика		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
Подвижные и спортивные игры		
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1

Гимнастика с элементами акробатики		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
Знания о физической культуре		
30	Зарядка	1
Гимнастика с элементами акробатики		
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и руках	1
Знания о физической культуре		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
Гимнастика с элементами акробатики		
35	Гимнастические упражнения	1
36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Махи на гимнастических кольцах	1
46	Круговая тренировка	1
47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
Лыжная подготовка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1

64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Легкая атлетика		
70	Полоса препятствий	1
71	Усложненная полоса препятствий	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
Знания о физической культуре		
74	Физкультминутка	1
Гимнастика с элементами акробатики		
75	Знакомство с опорным прыжком	1
76	Опорный прыжок	1
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1
Подвижные и спортивные игры		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1
79	Подвижная игра «Пионербол»	1
80	Упражнения с мячом	1
81	Волейбольные упражнения	1
82	Контрольный урок по волейболу	1
Легкая атлетика		
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
Гимнастика с элементами акробатики		
85	Тестирование виса на время	1
86	Тестирование наклона из положения стоя	1
Легкая атлетика		
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики		
88	Тестирование подтягиваний и отжима-	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Подвижные и спортивные игры		
90	Баскетбольные упражнения	1
Легкая атлетика		
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1
Подвижные и спортивные игры		
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1
Легкая атлетика		
93	Беговые упражнения	1
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1

95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1
Подвижные и спортивные игры		
97	Футбольные упражнения	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
Легкая атлетика		
99	Бег на 1000 м	1

См. «_____» _____ 2023 года

Заместитель директора по УР _____ Комарова Е.М.