

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО « Чердаклинский район»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
протокол от
« 28 » августа 2023 г.
№ 1
Руководитель ШМО
_____ /Каракулина С.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
_____ Е.Ф.Смирнова
Приказ №
от « 29 » августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Фрилинг С.Н.
Приказ № 47
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **4**

уровень образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы: **2023/2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **68 ч./ 2 ч.**

Рабочая программа составлена на основе
программы:

1. Федеральной рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура».
2. Примерной программы по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2021. - 144 с. - (Стандарты второго поколения)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа ориентирована на использование
учебника:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. – 176 с.

п.Пятисотенный, 2023 г.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 4 классе

Личностные результаты:

Личностные результаты:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты :

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей её 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 разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты обучения

Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности: составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; осваивать

и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание программы

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны. Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо. Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м. Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования). Овладение одним или более из спортивных

стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание. Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре. В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1	4, 5
2.	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв	1	1,2, 4, 5
3.	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца.	1	1, 2, 4, 5
4.	Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1	4, 5
5.	Челночный бег 3x10 м. Положение - «низкий	1	4, 5

	старт»		
6.	Бег на 30 м на время	1	4, 5
7.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	2	4, 5
8.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	2	4, 5
9.	Равномерный медленный бег до 800 м	1	4, 5
10.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1	4, 5
11.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1	4, 5
12.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1	4, 5
13.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	4, 5
14.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	2	4, 5
15.	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1	4, 5
16.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1	4, 5
17.	Преодоление препятствий	1	4, 5
18.	Подвижные игры. Ловля и передача мяча, броски мяча в движении.	1	4, 5
19.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	4, 5
20.	Кувырки вперёд	2	4, 5
21.	Лазанье по канату в три приёма	2	4, 5
22.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1	4, 5
23.	Вис согнувшись	2	4, 5
24.	«Мост» из положения лёжа на спине	2	4, 5
25.	Вис углом	2	4, 5
26.	Комплекс ритмической гимнастики	1	4, 5
27.	Кувырок назад	2	4, 5
28.	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	2	4, 5
29.	Вис на согнутых руках	2	4, 5
30.	Переползание по-пластунски	2	4, 5
31.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	2	4, 5
32.	Комбинация из элементов акробатики	1	4, 5
33.	Полоса препятствий	1	4, 5
34.	Подвижные игры	1	4, 5
35.	Правила поведения на уроках по лыжной	1	4, 5

	подготовке		
36.	Повторить повороты переступанием на месте	1	4, 5
37.	Поворот переступанием в движении	1	4, 5
38.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	2	4, 5
39.	Спуск в основной стойке	2	4, 5
40.	Спуск в низкой стойке	2	4, 5
41.	Одновременный двухшажный ход	1	4, 5
42.	Равномерное передвижение по дистанции	1	4, 5
43.	Подъём «Ёлочкой»	2	4, 5
44.	Равномерное передвижение по дистанции	1	4, 5
45.	Торможение «Упором»	1	4, 5
46.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	2	4, 5
47.	Спуски и подъёмы изученными способами	2	4, 5
48.	Равномерное передвижение	1	4, 5
49.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	2	4, 5
50.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1	4, 5
51.	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1	4, 5
52.	Бег из различных исходных положений	2	4, 5
53.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	4, 5
54.	Прыжки с высоты	2	4, 5
55.	Прыжки с поворотом на 360 градусов	2	4, 5
56.	Метание малого мяча на дальность с одного шага	2	4, 5
57.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	2	4, 5
58.	Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх	2	4, 5
59.	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1	4, 5
60.	Ведение баскетбольного мяча	2	4, 5
61.	Ведение баскетбольного мяча		
62.	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»	2	4, 5
63.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	2	4, 5
64.	Ведение футбольного мяча	2	4, 5
65.	Ведение футбольного мяча	2	4, 5
66.	Совершенствование элементов спортивных игр	2	4, 5
67.	Совершенствование элементов спортивных	2	4, 5

	игр		
68.	Подвижные игры и эстафеты	2	4, 5