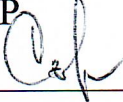


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Устьянская средняя общеобразовательная школа

МКОУ Устьянская СОШ

РАССМОТРЕНО Руководитель ПП  Костюк Е.А. Протокол №1 от «19» 08 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Соколова Н.В. «19» 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ермоленко В.С. Приказ №36 от «19» 08 2024 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6426921)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

с.Устьянск

2024-2025 г

Рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897) с изменениями (приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Основная общеобразовательная программа ОООУстьянская СОШ на 2024-2025 учебный год

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И .Лях, А.А .Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 г.;

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Метапредметные

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные

К концу обучения ученик научится:

- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Содержание программы учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и ка-никул.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Летние олимпийские игры.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

Тема 3. Лыжные гонки

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

Зимние олимпийские игры.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Реализация рабочей программы предполагает различные формы организации учебных занятий: урок-игра, урок-соревнование, контрольный урок, интегрированный урок, урок - викторина, комбинированный урок, погружения, реферат, самостоятельная работа, проектные задания, исследовательские модули

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классе составлено в соответствии с программой. Общий объем учебного материала составляет 68 часов в год. При этом вид программного материала из разделов *«Знания о физической культуре»* и *«Способы физкультурной деятельности»*, относящиеся к теоретической подготовке учащихся преподается в виде бесед, лекций в структуре уроков по разделам, относящимся к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Раздел *«Гимнастика с элементами акробатики»* составляет 19 часов в год, раздел *«Лыжные гонки»* - 10 часов. Раздел *«Легкая атлетика»* 21 час в год (сентябрь и май месяцы). Раздел *«Подвижные и спортивные игры»* в количестве 14 часов в год представлен подвижными играми, играми, основанными на игровых спортивных видах и эстафетами с элементами игр. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части. Последовательность изучения разделов распределена в связи с климатическими условиями и календаря спортивно-массовых мероприятий в регионе. *Указанные выше изменения и дополнения отражены в поурочном тематическом планировании. Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года*

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс рассчитан на 68 часов (2 часа в неделю)

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Знания о физической культуре	
Раздел 2.	Способы физкультурной деятельности	
Раздел 3.	Физическое совершенствование	68
	Тема 1. Легкая атлетика	21
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	19
	Тема 3. Лыжные гонки	10
	Тема 4. Подвижные и спортивные игры	14
Раздел 4.	Мониторинги и промежуточная аттестация	4
Итого		68

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

4 класс.

№ уро- ка	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
<i>Лёгкая атлетика (9 часов)</i>				
1,2	Спринтерский бег.	2	2.09 5.09	
3,4	Метание	2	9.09 12.09	
5	Прыжки	1	16.09	
6,7	Бег на дистанцию 500 и 1000 м.	2	19.09 23.09	
8,9	Эстафетный бег.	2	26.09 30.09	
<i>Гимнастика с основами акробатики (8 часов)</i>				
10,11,12	Акробатика. Строевые упражнения	3	3.10 7.10 10.10	
13,14,15	Висы, упоры.	3	14.10 17.10 21.10	
16	Входной мониторинг	1	24.10	
17,18	Опорный прыжок, лазание	2	7.11 11.11	
<i>Подвижные игры с элементами спорта (8 часов)</i>				
19,20	Игры и эстафеты, направленные на развитие основных физических качеств.	2	14.11 18.11	
21	Игры с мячом.	1	21.11	

22,23,24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	3	25.11 28.11 02.12	
25,26	Лапта	2	5.12 9.12	
<i>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</i>				
27,28	Акробатика. Строевые упражнения	2	12.12 16.12	
29,30	Опорный прыжок, лазание	2	19.12 23.12	
31	Промежуточный мониторинг	1	26.12	
32	Равновесие. Висы и упоры.	1		
<i>Подвижные игры с элементами спорта (6 часов)</i>				
33,34	Игры на основе футбола	2		
35,36	Игры на основе баскетбола	2		
37,38	Игры на основе волейбола	2		
<i>Лыжные гонки (10 часов)</i>				
39,40,41	Основные виды передвижения на лыжах	3		
42,43	Повороты, торможение на лыжах	2		
44,45	Подъемы и спуски	2		
46,47,48	Совершенствование техники передвижения на лыжах	3		
<i>Лёгкая атлетика (4 часа)</i>				

49,50	Прыжок в высоту способом "Перешагиванием"	2		
51,52	Прыжок в длину с разбега.	2		
<i>Гимнастика с основами акробатики (6 часов)</i>				
53,54	Акробатика. Строевые упражнения	2		
55,56	Висы, упоры.	2		
57,58	Опорный прыжок, лазание	2		
<i>Легкая атлетика (8 часов)</i>				
59,60	Метание	2		
61,62	Прыжки	2		
63,64	Бег на короткие дистанции	2		
65,66	Кроссовая подготовка, развитие выносливости	2		
<i>Мониторинги и промежуточная аттестация (2 часа)</i>				
67	Промежуточная аттестация	1		
68	Итоговый мониторинг	1		
	ИТОГО:	68		