

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Николаевская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Руководитель ШМО _____ Чубанова Н.В.
Протокол № 1 от 26. 08. 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
_____ Щеголева О.П.
«__27__» _____ 08__ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МОУ Николаевская СШ
_____ Тюрина И.Н.
Приказ № 363 от 29.08. 2024 г.

Рабочая программа

Наименование предмета (курс, модуль): Физическая культура

Класс: 4 А, 4 В

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2024/2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; 3 часа в неделю

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

Рабочую программу составил(а): _____

подпись

расшифровка подписи

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый

образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том

числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

2.Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Бег 30м. Челночный бег 3*10м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Бег 30 м.(тест). Игра «Пустое место». Бег 60м. Челночный бег 3*10м.(тест). Игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров». Прыжок в длину с места.(тест.) Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40см). Метание малого мяча в цель, на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Метание мяча на дальность (зачет). Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Подвижные игры

Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам». Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты. Разучивание игры «Невод». Разучивание правил игры «Гуси-лебеди». Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки». Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам». Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня». Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены». Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».

Гимнастика

Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор». Перекаты. Кувырки. «Мост» из положения лежа на спине. «Мост» из положения лежа на спине. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Вис стоя и лёжа. Лазание по канату. Игра «Слушай сигнал». Вис на согнутых руках. Акробатическое соединение из изученных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Опорный прыжок. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Опорный прыжок –вскок на козла в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Слушай сигнал». Стойка на двух ногах и одной ноге на гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка

Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м. Ступающий шаг, скольжение без палок. Повороты переступанием на месте

и после движения вокруг флажка. Круговая эстафета с палками с этапом до 100м. Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафета со спуском и подъемом на склон. Попеременный двухшажный ход с палками Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» Попеременный двухшажный ход без палок и с палками (зачет). Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м. Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов (зачет). Торможение плугом и упором. Дистанция 1000м . Эстафеты с этапом до 150м. Прохождение дистанция до 2,5 км.

Подвижные игры

Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. Ловля и передача мяча. Разучивание игры «Попади в обруч». Ловля и передача мяча (зачет). Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись». Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему». Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему». Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу». Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах». Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Повторение игры «Мяч в корзину». Игра «Школа мяча». Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».

Лёгкая атлетика

Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих». Разновидности ходьбы. Бег 30м. (зачет). Бег 60м. Игра «Вызов номеров». Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча в вертикальную и в горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность (зачет). Метание набивного мяча. Эстафеты.

**3. Тематическое планирование
с указанием количества часов на освоение каждой темы.**

№	Раздел	Количество часов	Формы учёта рабочей программы воспитания
1	Легкая атлетика	24	подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
2	Гимнастика с основами акробатики	26	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности
3	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	12	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам
4	Подвижные игры	10	применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную

			мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
5	Лёгкая атлетика	30	применение групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления
	Итого	102	

4. Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Название раздела Тема урока	Кол- во часов
	пример ная	факти ческая		
Легкая атлетика.				24
1			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч
2			Твои физические способности.	1ч
3			Развитие координационных способностей.	1ч
4			Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1ч
5			Передвижение по диагонали.	1ч
6			Развитие гибкости.	1ч
7			Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1ч
8			Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1ч
9			Челночный бег 3x10 м.	1ч
10			Бег с изменением частоты и длины шагов.	1ч
11			Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1ч
12			Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
13			Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1ч
14			Зачёт.Равномерный медленный бег.	1ч
15			Перестроения.	1ч
16			Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1ч
17			Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1ч
18			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч
19			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1ч
20			Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1ч
21			Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1ч
22			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1ч
23			Преодоление препятствий.	1ч
24			Подвижные игры.	1ч
Гимнастика с элементами акробатики				24 ч
25			Правила поведения на уроках гимнастики.	1ч
26			Кувырок вперёд.	1ч
27			Стойка на лопатках.	1ч
28			Кувырки вперёд.	1ч
29			Правила составления комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1ч

30			Формирование правильной осанки.	1ч
31			Стойка на лопатках из упора присев.	1ч
32			«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1ч
33			Полоса препятствий.	1ч
34			Вис, согнув ноги.	1ч
35			Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
36			Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
37			Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1ч
38			Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1ч
39			Развитие силы.	1ч
40			Вис на согнутых руках.	1ч
41			Переползание по-пластунски.	1ч
42			Урок-зачет «Гимнастика с элементами акробатики»	1ч
43			Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1ч
44			Комбинация из элементов акробатики.	1ч
45			Формирование правильной осанки.	1ч
46			Развитие координационных способностей.	1ч
47			Полоса препятствий.	1ч
48			Подвижные игры.	1ч
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе				12ч
49			Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1ч
50			Повторить повороты переступанием на месте.	1ч
51			Поворот переступанием в движении.	1ч
52			Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1ч
53			Спуск в основной стойке.	1ч
54			Спуск в низкой стойке.	1ч
55			Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1ч
56			Подъём «Лесенкой», «Елочкой».	1ч
57			Торможение падением, «плугом».	1ч
58			Эстафеты на лыжах.	1ч
59			Равномерное передвижение по дистанции.	1ч
60			Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1ч
Подвижные игры (баскетбол)				8 ч
61			Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1ч
62			Ведение мяча правой, левой рукой.	1ч
63			Бросок в кольцо одной рукой от плеча.	1ч
64			Ведение мяча змейкой.	1ч
65			Броски мяча в кольцо из-за головы.	1ч
66			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1ч
67			Ведение мяча правой, левой рукой.	1ч
68			Подвижные игры.	1ч

Лёгкая атлетика				34 ч
69			Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1ч
70			Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1ч
71			Развитие координационных способностей.	1ч
72			Смыкание приставными шагами в шеренге.	1ч
73			Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1ч
74			Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч
75			Прыжки в длину с разбега.	1ч
76			Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1ч
77			Развитие гибкости.	1ч
78			Метание малого мяча на дальность.	1ч
79			Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1ч
80			Развитие силы.	1ч
81			Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
82			Развитие чувства ритма.	1ч
83			Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1ч
84			Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1ч
85			Развитие выносливости.	1ч
86			Отбивы баскетбольного мяча.	1ч
87			Ведение баскетбольного мяча.	1ч
88			Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1ч
89			Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1ч
90			Развитие силы.	1ч
91			Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1ч
92			Элементы спортивных игр.	1ч
93			Ведение футбольного мяча.	1ч
94			Развитие чувства ритма.	1ч
95			Ведение футбольного мяча.	1ч
96			Челночный бег 3х10 м.	1ч
97			Итоговый урок-зачет.	1ч
98			Бег на 60м. Совершенствование элементов спортивных игр.	1ч
99-102			Подвижные игры и эстафеты.	4ч

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

Учебный предмет: Физическая культура

Условные обозначения: оценка текущая (Т) тематическая (Тем); устно (У), письменно (П), практика(ПР).

К концу обучения в 4 классе у обучающихся будут сформированы следующие умения:	Способы оценки
представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;	У, П, Т, Тем
выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;	ПР, Тем
представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;	ПР
описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;	ПР
формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;	У, ПР, Т
находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;	У, ПР, Т
различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;	У, ПР, Т
различать упражнения на развитие моторики;	У, Т, Тем
формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);	У, П, Тем
выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений	У, ПР
осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;	У, Т
осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;	У, Т, Тем
осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как:	Т, ПР

построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие;	
осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);	У, Тем, ПР
осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;	Т, Тем
осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;	ПР, У
осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).	

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Оценка 5

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

оценка 4

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

оценка 3

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

оценка 2

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.