

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 1 Г. МАЙСКОГО»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
кафедры начальных классов
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»
протокол №1
от 23.08.2023г.

заведующая кафедрой
Бондаревская Н.Д.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по методической работе

Воскобойникова О.А.
24.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»

Кудаева О.Н.
25.08.2023 г.

**Рабочая
программа
учебного предмета
"Физическая культура"**

4 класс
2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физической культуры 4 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с обновленными ФГОС НОО, на основе Федеральной программы по учебному предмету «Физическая культура», для образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования, основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

Программа составлена в соответствии с учебным планом из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1 четверть- 16 часов

2 четверть- 16 часов

3 четверть - 22 часов

4 четверть- 14 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание образования по учебному предмету

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

Метапредметные результаты

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 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.

Тематическое планирование учебного материала

| № | Темы раздела | Количество часов | Электронные учебно-методические материалы | Форма реализации рабочей программы воспитания |
|---|-----------------|------------------|--|---|
| 1 | Легкая атлетика | 20 | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com | Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения |

| | | | | |
|---|-----------------------------|----|--|--|
| | | | | легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование игровых заданий, на движений под музыку. |
| 2 | Кроссовая подготовка | 18 | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com | Создание воспитывающих ситуаций, направленных на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. |
| 3 | Спортивные и подвижные игры | 20 | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com | Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания как простейшие формы физкультурно-спортивной деятельности. |
| 5 | Гимнастика | 10 | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com | Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре (68 часов)

| № | Тема | Кол-во часов | Дата | |
|---|---|--------------|-------|------|
| | | | план | факт |
| | 1 четверть | 16 ч | | |
| | Лёгкая атлетика | | | |
| 1 | Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м высокий старт. | 1 | 06.09 | |
| 2 | Бег 60 м низкий старт. Подвижная игра. | 1 | 08.09 | |
| 3 | Приём контрольных нормативов. | 1 | 13.09 | |
| 4 | ОБЖ Внимание дорога! Метание мяча в цель, на дальность. | 1 | 15.09 | |
| 5 | Челночный бег 3 по 10м. Подвижная игра. | 1 | 20.09 | |
| 6 | Бег по школьному стадиону 400м. | 1 | 22.09 | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега, с поворотом на 180 градусов. Подвижная игра | 1 | 27.09 | |
| 8 | ОБЖ Нарушения экологического равновесия в местах | 1 | 29.09 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------------|--|
| | проживания. Эстафета с передачей палочки. | | | |
| | Кроссовая подготовка | | | |
| 9 | Т.Б на уроках кроссовая подготовка. Бег 50м. | 1 | 04.10 | |
| 10 | Бег 800м. Подвижная игра. | 1 | 06.10 | |
| 11 | Бег на результат 1км. | 1 | 11.10 | |
| 12 | Бег 400м высокий старт. Подвижная игра. | 1 | 13.10 | |
| 13 | Бег 6 минут. Спортивная игра. | 1 | 18.10 | |
| 14 | Подтягивание на перекладине. Беговые эстафеты. | 1 | 20.10 | |
| 15 | Бег по пересечённой местности с изменением направления 1,5км | 1 | 25.10 | |
| 16 | Бег 60м. ОБЖ Безопасность в быту (газ и электроэнергия). Спортивные и подвижные игры. | 1 | 27.10 | |
| | 2 четверть | | 16 ч | |
| | Спортивные и подвижные игры | | | |
| 17 | 1. Т. Б на уроках спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты. | 1 | 08.11 | |
| 18 | 2. Пионербол. Овладение техники игры. Учебная игра. | 1 | 10.11 | |
| 19 | 3. Ходьба и бег с остановками и выполнение задания по сигналу. Овладение техники игры | 1 | 15.11 | |
| 20 | 4. Правила игры. Поддача мяча. | 1 | 17.11 | |
| 21 | 5. Поддача мяча. Учебная игра. | 1 | 22.11 | |
| 22 | 6. Стойка игрока. Учебная игра. | 1 | 24.11 | |
| 23 | 7. ОБЖ Опасные ситуации социального характера. Учебная игра. | 1 | 29.11 | |
| 24 | 8. Перемещение по площадке. Правила игры. Учебная игра. | 1 | 01.12 | |
| 25 | 9. Передача мяча на площадке. Учебная игра | 1 | 06.12 | |
| 26 | 10.Правила игры. Учебная игра. | 1 | 08.12 | |
| 27 | 11.Элементы игры баскетбола. Ведение мяча. | 1 | 13.12 | |
| 28 | 12.Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра. | 1 | 20.12 | |
| 29 | 13.Ведение мяча змейкой. Подвижная игра. | 1 | 22.12 | |
| 30 | 14.ОБЖ Режим труда и отдыха. Необходимые условия жизни. Ведение мяча. | 1 | 27.12 | |
| 31 | 15. Резервный урок | 1 | 29.12 | |
| 32 | 16.Резервный урок | 1 | | |
| | 3 четверть | | 22 ч | |
| 33 | 1. Ведение мяча. Подвижная игра | 1 | 10.01 | |
| 34 | 2. Ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра. | 1 | 12.01 | |
| 35 | 3. Ловля мяча, передача мяча. | 1 | 17.01 | |
| 36 | 4. Передача мяча в парах. Подвижная игра. | 1 | 19.01 | |
| 37 | 5. Передача мяча в тройках. Бросок мяча в корзину с любого расстояния. | 1 | 24.01 | |
| 38 | 6. Бросок мяча после ведения. | 1 | 26.01 | |
| | Гимнастика. | | | |
| 39 | 7. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 31.01 | |
| 40 | 8. Упражнение для контролирования осанки. Упражнение с мячами. 1 | 1 | 02.02 | |
| 41 | 9. Комплекс утренней гимнастики. Прыжки со скакалкой до 3 минут. | 1 | 07.02 | |
| 42 | 10. ОБЖ Двигательная активность и закаливание организма. Прыжки с поворотами на 180 градусов. | 1 | 09.02 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------------|--|
| 43 | 11. Прыжки с поворотом на 360 градусов. Прыжки со скакалкой. | 1 | 14.02 | |
| 44 | 12. Лазание по канату. Ходьба по бревну. | 1 | 16.02 | |
| 45 | 13. Упражнение в равновесии. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 | 21.02 | |
| 46 | 14. Ходьба по бревну на носочках. Прыжки на 180 градусов. | 1 | 23.02 | |
| 47 | 15. Акробатические упражнения. Кувырок верёд. | 1 | 28.02 | |
| 48 | 16. Кувырок вперёд и назад. Подвижная игра. | 1 | 01.03 | |
| 49 | 17. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. | 1 | 06.03 | |
| 50 | 18. Стойка на лопатках. "Мост" с помощью и самостоятельно. | 1 | 08.03 | |
| | Кроссовая подготовка | | | |
| 51 | 19. Т.Б на уроках кроссовой подготовки. Бег 400м | 1 | 13.03 | |
| 52 | 20. ОБЖ Профилактика переутомления. Бег 600м. | 1 | 15.03 | |
| 53 | 21. Бег 800м. Подвижная игра. | 1 | 20.03 | |
| 54 | 22. Бег на результат 1км | 1 | 22.03 | |
| | 4 четверть | | 14 ч | |
| 55 | 1. Подтягивание на перекладине. Бег 8м | 1 | 03.04 | |
| 56 | 2. Ходьба и бег по слабо пересечённой местности 1,5км. | 1 | 05.04 | |
| 57 | 3. ОБЖ Характеристика различных видов травм и ушибов, повреждений. Бег 400. Высокий старт. | 1 | 10.04 | |
| 58 | 4. Подвижные и спортивные игры. | 1 | 12.04 | |
| | Лёгкая атлетика. | | | |
| 59 | 5. Приём контрольных нормативов. | 1 | 17.04 | |
| 60 | 6. ОБЖ Оказание первой помощи при ушибах и травмах. Метание мяча на дальность. | 1 | 19.04 | |
| 61 | 7. Метание мяча в цель. Бег 60м. Высокий старт. | 1 | 24.04 | |
| 62 | 8. Челночный бег 3 по 10м. Прыжок в длину с места. | 1 | 26.04 | |
| 63 | 9. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Спортивная игра. | 1 | 01.05 | |
| 64 | 10. Бег с ускорением 30м. Прыжки через скакалку. | 1 | 03.05 | |
| 65 | 11. ОБЖ Безопасность на водоёмах Спортивная игра. | 1 | 08.05 | |
| 66 | 12. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3 по 10м. | 1 | 10.05 | |
| 67 | 13. Викторина «Мы за спорт» | 1 | 15.05 | |
| 68 | 14. Спортивный праздник «Веселые старты» | 1 | 17.05 | |