Муниципальное общеобразовательное учреждение

Среднесантимирская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  педагогического совета школы  Протокол № от 29 . 08. 2023 г. | Согласована.  Заместитель директора  по УВР: \_\_\_\_\_\_\_И.Э.Минибаев  29.08. 2023г. | Утверждено.  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_ Мингалиева А.Д.  Приказ № 2 от 29.08. 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный предмет | Физическая культура |
| Указание класса, параллели, уровня образования | 4 класс |
| Количество часов - годовых и недельных | 105часов год; в неделю 3 часа |
| Срок реализации программы | 2023-2024 учебный год |
| Учебная программа (примерная или авторская), на основе которой разработана рабочая программа (издательство, год издания) | Программа общеобразовательных учреждений.Начальная школа: 3-4 классы. Учебно-методический комплекс «Планета знаний» Москва:Астрель ,2013 год |
| Учебник, с указанием авторов, издательства, года издания | Физическая культура: Учебник для 1-4 классов общеобразовательных учреждений .; Т.Л.Лисицкая, Л.А.Новикова; АСТ Астрель,Москва,2014 год |
| Фамилия, имя и отчество  разработчика рабочей программы | Сиразева Халида Хамзяновна,учитель высшей квалификационной категории |
| Наименование населенного пункта | село Средний Сантимир |
| Год разработки программы | 2023 г |

**Планируемые результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*У обучающихсябудут сформированы:* уважительное отношение к физической куль­туры как важной части общей культуры; понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

*Обучающиеся получат возможность для формирования:* понимание ценности человеческой жизни;познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации; самостоятельность в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбия, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Предметные**

Среди предметных результатов выделяются следующие компетентности

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение знаниями о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, выполнять физические упражнения различной функциональной направленности с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5)формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; приобретение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*Обучающиеся научатся:* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке; выполнять соревновательные упражнения; руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы и бега; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность; выполнять несколько кувырков вперед; выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лежа на спине; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выпол­нять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр; измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; определять влияние физических упражнений на развитие физических качеств; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные:**

**Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами; объяснить, какие технические приемы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнерами в игре; анализировать и оценивать результаты, находить возможность и способы их улучшить (под руководством учителя); участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*  ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствие с поставленной задачей и условиями ее реализации; осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; определить наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); выделить эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

*Обучающиеся научатся:* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные мате­риалы; свободно ориентироваться различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:* 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.

*Учащиеся получат возможность научиться:* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Содержание программы**

В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Основы знаний о физической культуре**

***История*** зарождения физической культуры на территории Древней Руси. ***Понятие*** о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств.***Сведе­ния*** о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). ***Измерения*** длины и массы тела, показателей физических качеств. ***Соревновательные упражнения*** и их отличие от физических упражнений. ***Правила*** составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

***Самостоятельные занятия.*** Контроль величины нагрузки 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**

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

**Лёгкая атлетика**

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

***Бег****:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

***Прыжки****:* на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, , прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

***Метание****:* малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски****:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения****:* два-три ку­вырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка**

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, попеременный двухшажный ход. ***Повороты:*** переступанием на месте, в движении. ***Спуск*** в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом»***.***

**Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему»; «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Эстафеты на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | | **Тема урока** | | **Корректировка программы** | |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  |  | | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми | |  | |
|  |  |  | | История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв | |  | |
|  |  |  | | Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца | |  | |
|  |  |  | | Бег с высоким подниманием бедра | |  | |
|  |  |  | | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы | |  | |
|  |  |  | | Челночный бег 3х10 м | |  | |
|  |  |  | | Положение - «низкий старт» | |  | |
|  |  |  | | Бег на 30 м на время | |  | |
|  |  |  | | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» | |  | |
|  |  |  | | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | |  | |
|  |  |  | | Равномерный медленный бег до 800 м | |  | |
|  |  |  | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки | |  | |
|  |  |  | | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м | |  | |
|  |  |  | | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м | |  | |
|  |  |  | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | |  | |
|  |  |  | | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад | |  | |
|  |  |  | | Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность | |  | |
|  |  |  | | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность | |  | |
|  |  |  | | Преодоление препятствий | |  | |
|  |  |  | | Подвижные игры | |  | |
|  |  |  | | Правила поведения на уроках гимнастики | |  | |
|  |  |  | Кувырки вперёд | |  | |
|  |  |  | Лазанье по канату в три приёма | |  | |
|  |  |  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | |  | |
|  |  |  | Вис согнувшись | |  | |
|  |  |  | «Мост» из положения лёжа на спине | |  | |
|  |  |  | Вис углом | |  | |
|  |  |  | Комплекс ритмической гимнастики | |  | |
|  |  |  | Кувырок назад | |  | |
|  |  |  | Перелезание через препятствие (высота 100 см) | |  | |
|  |  |  | Вис на согнутых руках | |  | |
|  |  |  | Переползание по-пластунски | |  | |
|  |  |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | |  | |
|  |  |  | Комбинация из элементов акробатики | |  | |
|  |  |  | Полоса препятствий | |  | |
|  |  |  | Подвижные игры | |  | |
|  |  |  | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | |  | |
|  |  |  | Повторение поворотов переступанием на месте. | |  | |
|  |  |  | Поворот переступанием в движении. | |  | |
|  |  |  | Передвижение попеременым двухшажным ходом. | |  | |
|  |  |  | Спуск в основной стойке. | |  | |
|  |  |  | Спуск в низкой стойке. | |  | |
|  |  |  | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений | |  | |
|  |  |  | Подъём «лесенкой». | |  | |
|  |  |  | Подъём «Ёлочкой». | |  | |
|  |  |  | Торможение падением. | |  | |
|  |  |  | Равномерное передви­жение по дистанции. | |  | |
|  |  |  | Торможение «Плугом». | |  | |
|  |  |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | |  | |
|  |  |  | Совершенствование способов передвижения на лыжах. | |  | |
|  |  |  | Спуски и подъёмы изу­ченными способами | |  | |
|  |  |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми | |  | |
|  |  |  | Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями | |  | |
|  |  |  | Бег из различных исходных положений | |  | |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | |  | |
|  |  |  | Прыжки с высоты | |  | |
|  |  |  | Прыжки с поворотом на 360 градусов | |  | |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность с одного шага | |  | |
|  |  |  | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность | |  | |
|  |  |  | Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх | |  | |
|  |  |  | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх | |  | |
|  |  |  | Ведение баскетбольного мяча | |  | |
|  |  |  | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой» | |  | |
|  |  |  | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками | |  | |
|  |  |  | Ведение футбольного мяча | |  | |
|  |  |  | Совершенствование элементов спортивных игр | |  | |
|  |  |  | Подвижные игры и эстафеты. Закрепление изученного | |  | |