

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № <u>1</u> от <u>19.08.</u> 2024 г	СОГЛАСОВАНО ИО ЗД УВР <u>Шумских Г.В.</u> Шумских Г.В.	УТВЕРЖДЕНА приказом от <u>30.08</u> 2024г № <u>128</u> директор _____/ В.П. Шеливанов
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

4 класс

2024 – 2025 учебный год

Рабочую программу
составила учитель начальных классов
Попова Таисия Михайловна

с. Жерновец 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе требований ФГОС НОО, в соответствии с «Примерными программами», «Планируемыми результатами начального образования», ОП НОО МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа» и учебной рабочей программой «Физическая культура», автор - составитель В.И.Лях; М.Просвещение 2020 г.;

Рабочая программа ориентирована на использование УМК «Школа России» .Учебник для общеобразовательных учреждений « Физическая культура».В.И. Лях, 4 класс – М.: Просвещение, 2020 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 ч (2часа в неделю)

Планируемые результаты

Личностные результаты

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.

Метапредметные результаты

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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.

Предметные результаты

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, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

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.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением;

Прыжки: на месте на одной ноге и двух ногах с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись,); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост;

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой ; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания , переползания ; передвижение по наклонной скамейке, танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжная подготовка

- скользящий шаг;
- попеременный двухшажный ход ;
- подъём «лесенкой» и «елочкой»;
- спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов; торможение плугом и упором;
- повороты переступанием в движении;
- передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью; прохождение дистанции до 2,5 км;

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость ,координацию («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка»,

«Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»).

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; («Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».)

На материале раздела «Спортивных игр»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола , типа «Точная передача».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах; на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно-тематический план

№п\п	Разделы	Количество часов
1	Основы знаний о физкультурной культуре	1
2	Легкая атлетика.(Бег, ходьба, прыжки, метание)	22ч
3	Подвижные и спортивные игры (Играем вместе!)	20ч
4	Гимнастика с основами акробатики. (Бодрость, грация ,координация)	14ч
5	Лыжная подготовка(Все на лыжи!)	11ч
	Всего	68 ч