

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 С. ЧЕРВЯНКА

«Рекомендовано»
Педагогическим советом школы
Протокол №_6_____.
От 26_08_2024г

«Утверждаю»
Приказ №_78____
от_26.08.2024г
Директор МОБУ ООШ№12
Пудовикова Н.Ю._____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс:4

Профиль: начальный

Всего часов на изучение программы:68

Количество часов в неделю:2

Учитель начальных классов:
Павлова М.А.

2024-2025г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа на уровень начального общего образования разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО.

Нормативно-правовые документы, на основе которых составлена рабочая программа:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 №08-548 «О Федеральном перечне учебников».
3. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования на 2014-2015, (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010г. №164-мр (в ред. от 30.12.2010г. № 1235-мр).
5. Учебный план МОБУ ООШ №12 с. Червянка, на 2024-2025 г.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках,
- сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр,
- входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,
- координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,
- честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения—физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода у обучающихся психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Описание места учебного предмета(курса) в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 4-м классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

6. Содержание программы учебного предмета, курса

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела
1	Знания о физической культуре (3 часа)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
2	Легкая атлетика (10ч)	<i>Бег:</i> 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. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, 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. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
3	Способы физкультурной деятельности (3ч)	<i>Бег:</i> 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. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, 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. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
4	Подвижные игры (10 часов)	<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не

		<p>урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «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».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p>
5	Гимнастика с основами акробатики (10ч)	<p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Организуящие команды и приемы:</i> 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.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
6	Лыжные гонки (12ч)	Перестроение и передвижение на лыжах; повороты; ступающий шаг; скользящий шаг; подъёмы и спуски; эстафеты;
7	Подвижные игры (11ч)	<p>Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «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».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная</p>

		передача».
8	Легкая атлетика(9ч)	<i>На материале раздела «Легкая атлетика»: «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».</i>

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	10
3	Способы физкультурной деятельности	3
4	Подвижные игры	10
5	Гимнастика с основами акробатики	10
6	Лыжные гонки	12
7	Подвижные игры	11
8	Легкая атлетика	9
	Итого:	68 ч

8. Описание материально-технического обеспечения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>
1	Библиотечный фонд: Рабочие программы по физической культуре; М: «ВАКО», 2014, составитель: А.Ю.Патрикеев Учебники. В.И.Лях; М «Просвещение» 2014 г. Технологические карты уроков. Волгоград, «Учитель», 2015. Автор-составитель Р.Р.Хайрутдинов 2015г.
2	Оборудование и инвентарь: козёл гимнастический, скакалки, обручи, маты гимнастические, канат, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, набивные, малые мячи, теннисные; планка для прыжков в высоту, стойки, щиты с баскетбольными кольцами; гимнастическая стенка; сетка волейбольная; кегли, ракетки; гимнастический конь

9.Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4 классе, 2024-2025 уч.год (68 ч, 2 ч в неделю)

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>		<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Домашнее задание</i>
	<i>План</i>	<i>Факт</i>			
Знания о физической культуре (3ч)					
1			ТБ на уроках физической	1	Повторить

			культуры. Бег до 3 мин		перестроения
2			История ФК и спорта через историю семьи. Эстафеты	1	
3			Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка . Челночный бег 3*10м	1	
Легкая атлетика (10ч)					
4			Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а. Бег с ускорением от 30 до 60 м	1	
5			Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	1	
6			Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» Бег до 3 мин	1	
7			Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». Прыжки с высоты до 40см	1	
8			Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний». Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1	
9			Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол». 6 – минутный бег с учетом времени.	1	
10			Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	1	
11			Челночный бег 3x10 м на результат	1	
12			Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1	
13			Метание набивного мяча на дальность	1	Составить личный режим дня
Способы физкультурной деятельности (3ч)					
14			Составление режима дня	1	
15			Правильная осанка	1	
16			Физическое развитие Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1	
Подвижные игры (10ч)					
17			Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	1	

18			Игра «Белые медведи».	1	
19			Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	1	
20			Элементы игры «Пионербол»	1	
21			Игра «Пятнашки»	1	
22			Игра «Пустое место»	1	
23			Игра «Метко в цель»	1	
24			Эстафеты с мячом	1	
25			Игра «Перестрелка»	1	
26			Игра «Второй лишний» Физкультминутка на уроке	1	
Гимнастика с основами акробатики (10ч)					
27			Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1	
28			Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	1	
29			Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	1	
30			Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1	
31			Передача мяча снизу, от груди	1	
32			Эстафеты с мячом	1	
33			Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1	
34			Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1	
35			Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1	
36			Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.	1	
Лыжные гонки (12ч)					
37			ТБ на уроках лыжной подготовки	1	
38			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	
39			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	
40			Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1	
41			Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1	
42			Игра «Чьи лыжи быстрее»	1	
43			Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	1	

44			Подъемы и спуски под уклон	1	
45			Передвижение на лыжах до 1 км	1	
46			Игра «Охотники и утки на лыжах»	1	
47			Передвижение на лыжах до 1 км	1	
48			Подъемы и спуски под уклон Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	1	
Подвижные игры (11ч)					
49			Преодоление полосы препятствий	1	
50			Игровые упражнения	1	В паре придумать подвижную игру
51			Игра «Запрещенное движение»	1	
52			Игра «Веровочка под ногами»	1	
53			Игра «Дружные пары»	1	
54			Весёлые старты	1	
55			Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек	1	
56			Игра «Перестрелка», «Мяч соседу», «Передача мячей», «Третий лишний»	1	
57			Тестирование бега на 30 м	1	
58			Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	1	
59			Преодоление полосы препятствий. Игра «Кто ушел?»	1	Найти по 1 игре и провести
Легкая атлетика (9ч)					
60			Бег до 3 мин	1	
61			Челночный бег 3x10 м	1	
62			Бег с ускорением от 30 до 60 м	1	
63			Бег до 3 мин	1	
64			Прыжки с высоты до 40 см	1	
65			Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	1	
66			Метание малого мяча стоя на месте на дальность	1	

67			6-минутный бег с учетом времени	1	
68			Кросс (дистанция 1км)	1	

10. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую учебную программу.

№ изменений	Дата	Страница с изменениями	Основание для внесения изменений	Содержании о корректировке разделов, тем	подпись
-------------	------	------------------------	----------------------------------	--	---------

