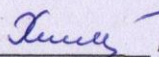


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САЛМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР  /Л.А. Ханзярова /
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 719 от 26.08.2024 г.
Директор  /И. В. Табакова/



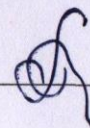
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета, курса «Физическая культура»

Класс 4

Уровень общего образования начальное общее образование, базовый

Срок реализации программы 2024 - 2025 учебный год

Рабочую программу составила  Каманина М. П., учитель начальных классов высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», 4 класс составлена на основе образовательной программы НОО МОУ Салмановской средней школы в соответствии с учебным планом на 2024 - 2025 учебный год. Рабочая программа рассчитана: 4 класс – 3 часа в неделю.

Данный вариант рабочей программы обеспечен следующим учебно-методическим комплексом:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа: 3 класс. Учебно-методический комплект «Школа России» - М.:Просвещение, 2019.
2. Физическая культура: 3- й класс: учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2019.
3. Электронные ресурсы: <https://edsoo.ru/>

Планируемые результаты

Личностные результаты

- **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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);
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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 курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью	1	02.09		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	05.09		
3.	Челночный бег	1	06.09		
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	09.09		
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	12.09		
6.	Тестирование метания теннисного мяча на дальность	1	13.09		
7.	Техника паса в футболе	1	16.09		
8.	Спортивная игра "Футбол"	1	19.09		
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1	20.09		
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	23.09		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	26.09		
12.	Контрольный урок по футболу	1	27.09		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	30.09		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	03.10		
15.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек	1	04.10		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	14.10		

17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	17.10		
18.	Тестирование виса на время	1	18.10		
19.	Броски и ловля мяча в парах	1	21.10		
20.	Броски и ловля мяча в парах на точность	1	24.10		
21.	Броски и ловля мяча в парах	1	25.10		
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	28.10		
23.	Подвижная игра "Осада города"	1	31.10		
24.	Броски и ловля мяча	1	01.11		
25.	Упражнения с мячом	1	02.11		
26.	Ведение мяча	1	07.11		
27.	Подвижные игры	1	08.11		

28.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Кувырок вперед.	1	11.11		
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	14.11		
30.	Зарядка	1	15.11		
31.	Кувырок назад	1	25.11		
32.	Круговая тренировка	1	28.11		
33.	Стойка на голове и руках	1	29.11		
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	02.12		
35.	Гимнастические упражнения	1	05.12		
36.	Висы	1	06.12		
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	09.12		
38.	Круговая тренировка	1	12.12		
39.	Прыжки в скакалку	1	13.12		
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	16.12		
41.	Лазанье по канату в два приема	1	19.12		
42.	Круговая тренировка	1	20.12		
43.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	23.12		

44.	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы	1	26.12		
45.	Преодоление полосы препятствий	1	27.12		
46.	Круговая тренировка	1	09.01		
47.	Вращение обруча	1	10.01		
48.	Круговая тренировка с элементами акробатики	1	13.01		
49.	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	16.01		
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	17.01		
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	19.01		
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	20.01		

53.	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	23.01		
54.	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	24.01		
55.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	27.01		
56.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	30.01		
57.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	31.01		
58.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	03.02		
59.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	06.02		
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	07.02		
61.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	10.02		
62.	Игра «Снайперы»	1	13.02		
63.	Эстафеты с мячами	1	14.02		
64.	Игра «Перестрелка»	1	27.02		
65.	Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате	1	28.02		
66.	Тактические действия в защите и нападении	1	03.03		
67.	Игра в мини-баскетбол	1	06.03		
68.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков	1	07.03		
69.	Совершенствование баскетбольных упражнений	1	13.03		
70.	Совершенствование тактических действий в защите	1	14.03		

71.	Полоса препятствий	1	17.03		
72.	Усложненная полоса препятствий	1	20.03		
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	21.03		
74.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	24.03		
75.	Физкультминутка	1	27.03		
76.	Знакомство с опорным прыжком	1	28.03		
77.	Опорный прыжок	1	31.03		
78.	Контрольный урок по опорному прыжку	1	03.04		

79.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	04.04		
80.	Подвижная игра «Пионербол»	1	14.04		
81.	Упражнения с мячом	1	17.04		
82.	Волейбольные упражнения	1	18.04		
83.	Контрольный урок по волейболу	1	21.04		
84.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1	24.04		
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	25.04		
86.	Тестирование виса на время	1	28.04		
87.	Тестирование наклона из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места	1	05.05		
88.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с	1	08.05		
89.	Баскетбольные упражнения	1	12.05		
90.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	15.05		
91.	Спортивная игра «Баскетбол». Беговые упражнения	1	16.05		
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	19.05		
93.	Итоговое тестирование	1	22.05		
94.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»	1	23.05		
95.	Бег на 1000 м. Спортивные игры	1	26.05		

Лист корректировки КТП 2024/2025 учебный год

Цель: приведение к единым показателям выполнение содержательной и временной части учебной программы

[illegible]

Таблица 1. Требования физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчик и			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол- вораз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30