

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ГИМНАЗИЯ №30 ИМ. ЖЕЛЕЗНОЙ ДИВИЗИИ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Прибылова А.А.

Протокол № 1

от **28. 08.2024** г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Никитина Н.Р.

28 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

Рабочая программа по физической культуре (для 4-х классов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии».

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 66 часов в год в 1-х классах (из расчета на 33 учебные недели) и 68 часов в год во 2–4-х классах (из расчета на 34 учебные недели), 270 часов за уровень образования.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Российская электронная школа (resh.edu.ru);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

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: купание в естественных водоёмах; 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 «Леткаенка».

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.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами

самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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

4-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Легкая атлетика	20	10	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации

					обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
4	Лыжная подготовка	15	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
5	Подвижные игры	20	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
	Итого	68	15		

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Календарно-тематическое планирование

4-й КЛАСС

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1
2			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10м.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. «К своим флажкам».	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Сдача теста – бег 1000м.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча с разбега.	1
11			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте. Подвижные игры с малыми мячами.	1
12			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1
13			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в движении.	1
14			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1

15			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении, по прямой, с изменением направления.	1
16			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1
17			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1
18			Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза».	1
19			Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении «змейкой».	1
20			Подвижные игры с мячами. «Мяч капитану», «Квадрат», «Самый меткий».	1
21			Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики.	1
22			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине, кувырок вперёд	1
23			Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения, лежа на спине, кувырок вперёд в группировке.	1
24			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1
25			Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад, в сторону. Сдача теста – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
26			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из и.п. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1
27			Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
28			Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Сдача теста - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
29			Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
30			Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
31			Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 мин.	1
32			Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1
33			Полоса препятствий из гимнастических снарядов (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1
34			Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1
35			Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1

36			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	1
37			Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	1
38			Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Бесшажный ход 300м.	1
39			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом.	1
40			Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом с небольшого склона.	1
41			Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1
42			Торможение упором. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м.	1
43			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
44			Строевая подготовка на лыжах. Бесшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	1
45			Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
46			Попеременно двухшажный ход без палок до 1000м. Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
47			Попеременно двухшажный ход с палками до 1200м. Подъём в гору «лесенкой», «ступаящим шагом».	
48			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2500м. Подвижные игры в лыжной подготовке «Эстафета», «Салки»	1
49			Техника безопасности занятия баскетбольными мячами. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1
50			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1
51			Подвижные игры на основе баскетбола «Гонка мячей по кругу».	1
52			Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	1
53			Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
54			Подвижные игры на основе баскетбола «Быстро и точно». Подтягивание (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лёжа – на низкой перекладине).	1
55			Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Снайперы».	1
56			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте.	1
57			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
58			Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Перестрелка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
59			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Правила соревнований	1

			по лёгкой атлетике.	
60			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1
62			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча. Игра «К своим флажкам.	1
63			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
64			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1
65			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
66			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1
67			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Сдача теста – бег 1000м.	1
68			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1

