МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СТАРОДЕВИЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:**  **заместитель директора по УВР**  **Т.В.Цыганова**  **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.** | **Утверждено:**  **директор МОУ**  **«Стародевиченская средняя**  **общеобразовательная школа»**  **С.П.Бертякова**  **Приказ № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 класс

**Составитель:** учитель физической культуры,

Мелешкин Юрий Николаевич

2023 год

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, согласно учебного плана МОУ «Стародевиченская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач*:

* укреплять здоровье, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
* способствовать овладению школой движений;
* развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
* формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей.

При формировании данной программы были следующие основными принципами, идеями и подходами: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- 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, доброжелательности 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**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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!»; размыканием смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной  
дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

**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.

*Прыжки:* 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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Лыжные гонки.**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,  
«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным  
правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча 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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | |
| всего | В том числе  контрольных/  практических работ |
| Легкая атлетика | 20 | 4 |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 | 3 |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | 16 | 5 |
| Лыжная подготовка | 16 | 5 |
| Итого | 68 | 17 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество  часов | № урока | Дата проведения занятий | | | |
| по плану | | фактически | |
| **Легкая атлетика-10ч.** |  |  |  | |  | |
| Знакомство с классом. Правила и техника безопасности . Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места | 1 | 1 |  | |  | |
| Строй. ОРУ – беговые. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра « Круговая эстафета с этапом до 20 м. | 1 | 2 |  | |  | |
| Строй. ОРУ – беговые. Учёт бег 30 м с высокого старта. Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. | 1 | 3 |  | |  | |
| Строй. ОРУ - прыжковые. Учёт прыжки в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. | 1 | 4 |  | |  | |
| Строй. Учёт челночный бег 3\* 10м с кубиками. Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин. | 2 | 5-6 |  | |  | |
| Разучивание комплекса упр. типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробьи и вороны». | 1 | 7 |  | |  | |
| Комплекс упр. типа зарядки. Учёт в метание мяча на дальность. Бег в мед темпе до 5 мин. | 1 | 8 |  | |  | |
| Закрепление комплекса . Учёт по подтягиванию на перекладине. | 1 | 9 |  | |  | |
| Учёт по выполнению комплекса. Техника метания мяча в цель с 6 м. Игра «Салки» на время. | 1 | 10 |  | |  | |
| **Подвижные игры-6ч.** |  |  |  | |  | |
| Разучивание передач баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Салки». | 1 | 11 |  | |  | |
| ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель. Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди. Игра « Белые медведи». | 1 | 12 |  | |  | |
| Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. | 1 | 13 |  | |  | |
| Учёт технике передачи басктбольного мяча. Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробьи и вороны». | 1 | 14 |  | |  | |
| Полоса препятствий. Учёт технике ведения мяча с перемещением шагом. Игра «День , ночь». | 1 | 15 |  | |  | |
| Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине. | 1 | 16 |  | |  | |
| **Гимнастика-16ч.** |  |  |  | |  | |
| Правила безопасности на уроках гимнастике. Строй. ОРУ. Акробатика- кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад. Введение новых знаний | 1 | 17 |  | |  | |
| Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Мост с помощью. Введение новых знаний | 1 | 18 |  | |  | |
| Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. Вис завесом двумя ногами.. | 1 | 19 |  | |  | |
| Строй. Учёт комплекса УГГ. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд , стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. | 1 | 20 |  | |  | |
| Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой**.** Учёт 2-3 кувырков вперёд слитно. Вис согнув ноги на низкой перекладине. | 1 | 21 |  | |  |  | |
| Строй. ОРУ с гимнаст палкой. Учёт стойки на лопатках. Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный | 2 | 22-23 |  |  | | |
| Строй. Учёт стойки на лопатках прогнувшись.Игры – эстафеты. Лазание по канату в три приема. | 2 | 24-25 |  |  | | |
| Строй. Учёт комплекса упр с гимнаст палками. Упражнения в лазание, перелазание по наклонной скамейки. | 2 | 26-27 |  |  | | |
| Комплекс упр с набивными мячами. Учёт по преодалению препятствий.Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. | 2 | 28-29 |  |  | | |
| Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических элементов. Опорный прыжок на стойку матов. | 2 | 30-31 |  |  | | |
| Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. | 1 | 32 |  |  | | |
| **Лыжная подготовка-16ч.** |  |  |  |  | | |
| Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | 33 |  |  | | |
| Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Преодоление ворот при спуске | 2 | 34-35 |  |  | | |
| Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км. | 2 | 36-37 |  |  | | |
| Игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». Подъем полуелочкой, спуски с поворотом и торможением. | 1 | 38 |  |  | | |
| Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе. | 2 | 39-40 |  |  | | |
| Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы. | 2 | 41-42 |  |  | | |
| Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км | 1 | 43 |  |  | | |
| Прохождение дистанции 1 км на скорость. | 1 | 44 |  |  | | |
| Игры на лыжах. Катание с горок. | 1 | 45 |  |  | | |
| Прохождение дистанции 1 км на скорость. | 1 | 46 |  |  | | |
| Игры на лыжах. Катание с горок. | 1 | 47 |  |  | | |
| Игры на лыжах. Катание с горок. | 1 | 48 |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры-4ч.** | |  | | |  | |  | |  |
| Строй. Ору с гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах. Введение новых знаний | | 1 | | | 49 | |  | |  |
| ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный | | 1 | | | 50 | |  | |  |
| ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. | | 2 | | | 51-52 | |  | |  |
| **Легкая атлетика-10ч.** | |  | | |  | |  | |  |
| Инструктаж по технике безопасности. Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами. Прыжки в высоту с разбега. | | 1 | | | 53 | |  | |  |
| Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в цель. Эстафеты с предметами | | 1 | | | 54 | |  | |  |
| ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель. Игра»День и ночь». | | 1 | | | 55 | |  | |  |
| ОРУ с набивными мячами. Учёт технике выполнения прыжка в высоту. Игра «Воробьи и вороны». | | 1 | | | 56 | |  | |  |
| Строй .ОРУ с набивными мячами. Техника высокого старта. Учёт технике метания мяча в цель. Игра «Воробьи и вороны» | | 1 | | | 57 | |  | |  |
| ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Угонялушки» | | 1 | | | 58 | |  | |  |
| Бег до 3 мин.ОРУ в парах на сопротивление. Учёт бег 3\*10 м. Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка». | | 1 | | | 59 | |  | |  |
| ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность .Учёт прыжка в длину с места. Игра « Перестрелка». | | 1 | | | 60 | |  | |  |
| ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. Учёт бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. « Салки». Комбинированный | | 1 | | | 61 | |  | |  |
| Бег с чередованием с ходьбой. Учёт метания мяча 150 г на дальность. Прыжки в длину с разбега. | | 1 | | | 62 | |  | |  |
| **Подвижные игры-6ч.** | |  | | |  | |  | |  |
| Строй. Ору с гимнастической скакалкой. Передача мяча в парах. Введение новых знаний | | | 2 | | 63-64 | |  | |  |
| ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный | 2 | | | 65-66 | |  | |  | |
| ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. | 2 | | | 67-68 | |  | |  | |
| **Итого** | | **68** | | |  | |  | |  |