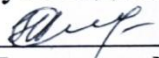




<p>Рассмотрено и принято на заседании методического объединения учителей начальных классов Руководитель МО  /Наумова Н.Н. Протокол № 1 «28» августа 2023 г.</p>	<p>« Утверждено» Директор ГБОУ Республики Марий Эл «Гуманитарная гимназия «Синяя птица» им. Цитриковой Т.В.  Цитриков С.В. Приказ №  - АХД «28» августа 2023 г.</p>
--	---

Рабочая программа по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Класс:4

Количество часов в неделю:3; за год:102

Педагог: Наумова Н.Н.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2017.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Республики Марий Эл от 01.08.2013 № 29-З "Об образовании в Республики Марий Эл"

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПИН 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. №16 "Санитарно-эпидемиологические требования устройству, содержанию, и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции "COVID-19".

-требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования на основе авторской программы по физической культуре (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич) УМК «Школа России».

Рабочая программа по учебному предмету соответствует Федеральной рабочей программе и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

На изучение физической культуры, согласно учебному плану школы, выделяется 405 часов.

Целями внутрипредметного модуля являются:

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Актуальность выбора направления «ритмика» в качестве внутри предметного модуля. Ритмика направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Вариативная часть программы представлена *внутрипредметным модулем «Спортивные игры»* - 20 часов.

Целями внутрипредметного модуля являются:

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе;
- развитие задатков и склонностей к различным видам спорта;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- сохранения и укрепления здоровья учащегося.

В настоящее время основные задачи российского образования в целом и начального общего образования в частности можно определить следующим образом: формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ для самостоятельной реализации учебной деятельности, которая может обеспечить социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Целью изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе является:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта ;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Анализ отражения в рабочей программе рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе

занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс рассчитан на 405 часов (3 часа в неделю)

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Легкая атлетика	16	20	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	17	18	18
Подвижные игры	20	18	20	20
Спортивные игры	20	22	20	20
Кроссовая подготовка	5	5	6	6
Вариативная часть .Внутрипредметный модуль	20	20	20	20
Основы знаний	В процессе урока			
Двигательные качества	В процессе урока			
Итого: 405	99	102	102	102

Содержание тем учебного курса 4 класс

Учитывая возрастные особенности четвероклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), решено заменить лыжную подготовку на кроссовую подготовку и внутрипредметный модуль «Спортивные игры».

- Основы знаний

Олимпийские игры: история возникновения. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Влияние бега на здоровье. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правила соревнований в беге прыжках. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

- Лёгкая атлетика

Бег: Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия. Разновидности бега, челночный бег, бег с ускорением 30м, 60м, бег на результат 60 м, на короткие дистанции, изучения низкого старта, финиширования, понятие на старт- внимания- марш.

Прыжки: тройной прыжок с места, прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания), многоскоки, в длину с разбега в 3-5 шагов.

Метание: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча с места на дальность, метание в цель с 4-5м, Метание малого мяча с места на заданное расстояние, бросок набивного мяча, метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

- Подвижные игры

Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Верёвочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Смена мест», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель»,

«Западня», «Кузнечики», «Кто дальше бросит», «Парашютисты», «Журавли , журавли»
«Выбивалы», «Лисы и куры», «Круговая охота».

Эстафеты, с мячом, с предметами

- Гимнастика

Организуемые команды и приемы: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне. Размыкание и смыкание приставными шагами, Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам

Акробатические упражнения: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, комбинация из разученных элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Вис стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, подтягивание в висе, подтягивание в висе, упражнения стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, ходьба приставными шагами по скамейке, лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры с элементами гимнастики, эстафеты

- Спортивные игры

Баскетбол: Ловля и передача в движении, передача одной рукой от плеча на месте, броски в цель (мишень), Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте (в круге, в квадрате, треугольниках). Ведение мяча на месте со средним отскоком, ведения на месте с низким отскоком изменением направления специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, подвижные игры с элементами баскетбола. Тактические действия в защите нападении.

- Кроссовая подготовка

Бег: Равномерный бег 8 мин, чередования бега и ходьбы 80 м бег, 100 м ходьба, равномерный бег 8 мин, чередования бега и ходьбы 80 м бег, 100 м ходьба, кросс по пересеченной местности, бег на длинные дистанции, игры.

- Вариативная часть. Внутрипредметный модуль «Спортивные игры»

Футбол: Правила игры. Передвижения. Удары по мячу ногой, удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча, ведения мяча меняя направление. Отбор мяча. Техника игры вратаря, Основная стойка вратаря. Передвижения. Ловля мячей. Расстановка игроков на поле. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам.

- Двигательные качества

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Для учащихся С(К)ОУ седьмого вида с целью исправления недостатков физического и психического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории.

Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие четыре раздела:

- Ритмика.
- Формирования систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- Основные виды движений: ходьба, упражнения на равновесие, бег, лазанье, прыжки, метания.
- Дифференцированная двигательная деятельность: имитационные упражнения.ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, пространственные ориентировки, строевые упражнения, элементы акробатики, элементы гимнастики, элементы силовой подготовке, профилактические упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.
- Элементы спортивной деятельности: сведения о спорте, подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП.

Содержание программы для учащихся специальных медицинских групп

Для учащихся специальных медицинских с целью исправления недостатков физического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности. Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие разделы:

- Основы знаний: Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Олимпийские Игры. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Дыхательные упражнения.
- Спортивные игры: баскетбол.
- Подвижные игры.
- Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений ЛФК, корригирующая гимнастика.
- Аэробика: различные комплексы упражнений под музыку, танцевальные движения.

Планируемые результаты освоения курса

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
5. Целостный, ориентированный взгляд на физические упражнения.
6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
7. Эстетические потребности, ценности и чувства.
8. Установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
4. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
6. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
7. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
8. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

9. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

10. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

11. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

12. Овладение навыками физических упражнений в соответствии с целями и задачами, осознанно выполнять движения.

Предметные результаты 4 класс:

Ученик научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	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

К концу обучения должны знать и уметь:

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значения личного здоровья для здоровья окружающих, уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться в пространстве;
- выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;
- выполнять комплекс упражнений ритмики;
- свободно владеть мечем, выполнять упражнения на дальность и в цель;
- выполнять изученные виды прыжков;
- выполнять элементы ритмики;
- знать и выполнять правила подвижных игр.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп к концу обучения должны знать и уметь:

знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

Формы и средства контроля знаний:

- самоконтроль — при введении нового материала,
- взаимоконтроль — в процессе его отработки,
- сдача контрольных упражнений.
- мониторинг спортивных достижений