Приложение № 12 к основной

образовательной программе

начального общего образования,

МКОУ СОШИ №16,

приказ № 138 от «30» августа 2024 года

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 4 класса**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате изучения учебного предмета «*Физическая культура»* на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы:

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4 класс**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года**) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», опорный прыжок через гимнастического «козла», прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

**Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале баскетбола и волейбола: «Поймай и передай», «Мяч капитану», «Бросай и поймай», «Мяч в обруч», «Выстрел в небо»

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол» «Футбол» (мини-футбол)

**Выполнение нормативов ГТО**

Во время выполнения зачётов и тестовых заданий по физической подготовке учащиеся имеют возможность пройти подготовку к выполнению комплекса нормативов ГТО.

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы урока | Кол-во часов |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **9** |
|  | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 2 минуты. Высокий старт. Упражнения в движении шагом, линейные эстафеты | 1 |
|  | Бег 4 минуты, подготовка к выполнению норм комплекса ГТО | 1 |
|  | Бег 6 минут. Бег 30м. Разучивание прыжка в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег 8 минут. Прыжок в длину с места. Разучивание метания мяча. | 1 |
|  | Бег 9 минут. Прыжковые упражнения. Бег 60м | 1 |
|  | Бег 10 минут. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег 10 минут. Специальные прыжковые упражнения | 1 |
|  | Бег 11 минут. Метание мяча и наклон стоя на полу | 1 |
|  | Бег 2 км без учета времени. Подтягивание. | 1 |
|  | **Подвижные игры c элементами спортивных игр и мини-футбола** | **9** |
|  | Разучивание ловли и передач мяча, правила безопасности на спортивных играх | 1 |
|  | Закрепление ловли и передач мяча, эстафеты | 1 |
|  | Упражнения со скакалкой. Совершенствование ловли и передач мяча. | 1 |
|  | Разучивание ведения мяча по прямой. Мини-баскетбол | 1 |
|  | Упражнения со скакалкой. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол | 1 |
|  | Передачи мяча. Эстафеты с мячом. | 1 |
|  | Упражнения с набивными мячами, Совершенствование ведения мяча. | 1 |
|  | Ведение мяча. Преодоление 5 препятствий в зале. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения, мини-футбол | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **14** |
|  | Правила безопасности на уроках гимнастики и при сдаче нормативов ГТО, разучивание кувырка назад в группировке. | 1 |
|  | Лазанье. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | 1 |
|  | Кувырок назад в группировке. Лазанье | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с палкой. Пресс за 30сек. | 1 |
|  | Перекатом назад стойка на лопатках. | 1 |
|  | Мост лёжа. Акробатические эстафеты | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения, акробатика. Прыжки на скакалке за 30 сек. | 1 |
|  | Лазанье по канату. Равновесие. Разучивание опорного прыжка. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Отжимание. | 1 |
|  | Преодоление 5 препятствий. Разучивание виса, прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 |
|  | Опорный прыжок. 6-минутный бег. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на скамейках. Подтягивание. | 1 |
|  | Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 |
|  | Полоса препятствий. Наклон, вперед стоя на полу. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка.** | **12** |
|  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование спуска в средней стойке и торможения плугом. | 1 |
|  | Спуск. Обучение преодолению ворот при спуске. | 1 |
|  | Разучивание попеременного 2-шажного хода 1км, катание с гор | 1 |
|  | Торможение плугом. | 1 |
|  | Преодоление ворот при спуске. | 1 |
|  | Разучивание одновременного 2-шажного хода1км, катание с гор. | 1 |
|  | Ходьба 2км. Разучивание поворота переступанием в движении. | 1 |
|  | Попеременный 2-шажный ход. | 1 |
|  | Одновременный 2- шажный ход. | 1 |
|  | Поворот переступанием в движении. | 1 |
|  | Подъем на склон полуелочкой. | 1 |
|  | Дистанция 1км на время. | 1 |
|  | **Подвижные игры c элементами спортивных игр и мини-футбола.** | **8** |
|  | Разучивание ведения мяча в движении бегом, эстафеты с палочкой | 1 |
|  | Разучивание передач от груди на месте, эстафеты с палочкой | 1 |
|  | Ведение в движении. Разучивание бросков снизу с 3м. | 1 |
|  | Передачи от груди на месте. Мини-баскетбол. | 1 |
|  | Броски по кольцу снизу с 3м, эстафеты с мячом | 1 |
|  | Броски по кольцу снизу с 3м. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
|  | Разучивание игры «Пионербол», эстафеты с набивными мячами | 1 |
|  | Игра «Пионербол», эстафеты с мячом | 1 |
|  | **Легкоатлетические упражнения.** | **4** |
|  | Разучивание прыжка в высоту с разбега, виды и правила закаливания | 1 |
|  | Челночный бег 3х10м. Эстафеты | 1 |
|  | Бег 1 минута, совершенствование прыжков в высоту. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
|  | **Подвижные игры c элементами спортивных игр и мини-футбола.** | **4** |
|  | Ведение и передачи мяча, игра «Борьба за мяч» | 1 |
|  | Бег 2 минуты, совершенствование броска с 3м, мини-футбол. | 1 |
|  | Бросок мяча снизу с 3м. Передачи в тройках. | 1 |
|  | Бег 3 минуты, передачи в тройках и с отскоком от пола, пионербол. | 1 |
|  | **Легкоатлетические упражнения.** | **8** |
|  | Бег 3 минуты. Прыжки в длину с места. Высокий старт | 1 |
|  | Бег 3 минуты. Бег 30м. Разучивание прыжка в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег 3 минуты. Разучивание метания мяча с 3 шагов разбега, эстафеты | 1 |
|  | Бег 60м с высокого старта Упражнения в движении по кругу. | 1 |
|  | Сдача нормативов на промежуточной аттестации | 1 |
|  | Бег 1,5км без учёта времени, упражнения в движении, прыжки в длину с разбега | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Линейные эстафеты | 1 |
|  | Метание мяча с 3 шагов разбега. Линейные эстафеты | 1 |