


Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
Богдашкинской средней школы в селе Петровское
(Филиал МОУ Богдашкинской СШ в селе Петровское)

Рассмотрено и одобрено: на заседании школьного методического объединения учителей музыки, ИЗО, технологии, ОБЖ, физической культуры, ОРКСЭ, ОДНКНР Протокол от 25 августа 2023 года № 1 Руководитель школьного методического объединения _____/Неласова Л.П./	Согласовано: Заместитель директора по УВР _____ Белова Л.А. 28 августа 2023 года	Утверждено: Директор школы _____ Антонова С.В. Приказ от 29 августа 2023 года № 196 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

уровень образования начальное общее образование

название предметной области физическая культура

название предмета физическая культура

класс 4

количество часов в год 68, в неделю 2 часа

разработчик Маракаев Александр Маркович, высшее, 1 категория

2023-2024 учебный год

Село Петровское

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
Богдашкинской средней школы в селе Петровское
(Филиал МОУ Богдашкинской СШ в селе Петровское)

Рассмотрено и одобрено: на заседании школьного методического объединения учителей музыки, ИЗО, технологии, ОБЖ, физической культуры, ОРКСЭ, ОДНКНР Протокол от 25 августа 2023 года № 1 Руководитель школьного методического объединения _____/Неласова Л.П../	Согласовано: Заместитель директора по УВР _____ Белова Л.А. 28 августа 2023 года	Утверждено: Директор школы _____ Антонова С.В. Приказ от 29 августа 2023 года № 196
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

уровень образования начальное общее образование

название предметной области физическая культура

название предмета физическая культура

класс 4

количество часов в год 68, в неделю 2 часа

разработчик Маракаев Александр Маркович, высшее, 1 категория

2023-2024 учебный год

Село Петровское

Пояснительная записка.

Планирование рабочей программы составлено на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ Богдашкинской СШ

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

Планируемые результаты личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

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 здоровья, соблюдению 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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал урока предполагает следующее:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни великих ученых, писателей;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- интеллектуальных игр;
- учебных дискуссий,
- групповой работы или работы в парах;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний ,налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст

школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, соревнованиях).

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика и подвижные игры (ГТО)	14
1.1	Инструктаж для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Разучить технику высокого старта.	
1.2	Закрепление и совершенствование технику высокого старта.	1
1.3	Ознакомление прыжка в длину с разбега	1
1.4	Разучивание прыжка в длину с разбега	1
1.5	Закрепление прыжка в длину с разбега	1
1.6	Совершенствование и учет прыжка в длину с разбега Подготовка к сдаче ГТО	
1.7	Ознакомление и разучивание метание мяча в цель с 4-5 м.	1
1.8	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель с 4-5 м.	1
1.9	Учет метание мяча в цель с 4-5 м.Подготовка к сдаче ГТО	1
1.10	Разучивание метания мяча в цель с 5 м.	1
1.11	Закрепление и совершенствование метания мяча в цель с 5 м.Подготовка к сдаче норматива ГТО.	1
1.12	Разучивание и закрепление метания мяча на дальность.	1
1.13	Разучивание и закрепление прыжка в длину с места.Подготовка к сдаче ГТО.	1
1.14	Приём нормативов ГТО.	1
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр (ГТО)	18
2.1	Инструктаж для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми.	1
2.2	Ознакомление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
2.3	Разучивание и закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
2.4	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
2.5	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
2.6	Закрепление техники остановки катящегося мяча	1
2.7	Совершенствование техники остановки катящегося мяча	1
2.8	Комплекс упражнений координационной направленности. Подвижная игра «Перестрелка»	1
2.9	. Подвижная игра «Воробьи, вороны»	1
2.10	Техника безопасности на уроках волейбола.Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
2.11	Разучивание и закрепление техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1
2.12	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками.	
2.13	Инструктаж по ТБ .История зарождения игры баскетбол.	1

2.14	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
2.15	Разучивание и закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах	1
2.16	Ознакомление и разучивание техники ведения мяча на месте, шагом	1
2.17	Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом	1
2.18	Обучение и разучивание техники ведения мяча по прямой, с изменением направления	1
3	Гимнастика с основами акробатики (ГТО)	18
3.1	Инструктаж для учащихся по мерам безопасности на уроках гимнастики	1
3.2	Разучивание 2-3 кувырка вперед	
3.3	Закрепление 2-3 кувырка вперед	1
3.4	Совершенствование 2-3 кувырка вперед	1
3.5	Учет 2-3 кувырка вперед	1
3.6	Разучивание стойки на лопатках из упора присев	1
3.7	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках из упора присев	1
3.8	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках из упора присев. Тест ГТО гибкость	1
3.9	Разучивание из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
3.10	Разучивание из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
3.11	Закрепление из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
3.12	Совершенствование из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
3.13	Учет из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Тест ГТО	1
3.14	Разучивание «мост» из положения лежа на спине 2	1
3.15	Закрепление «мост» из положения лежа на спине	1
3.15	Совершенствование «мост» из положения лежа на спине .Тест ГТО отжимание	1
3.16	Ознакомление с лазанием по канату произвольным способом	1
3.17	Разучивание лазания по канату произвольным способом	1
3.18	Разучивание и закрепление лазания по канату произвольным способом	1
4	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (ГТО)	18
4.1	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом	
4.2	Разучивание техники передвижения скользящим шагом	1
4.3	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1
4.4	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1
4.5	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	1
4.6	Ознакомление техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	1
4.7	Разучивание техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
4.8	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
4.9	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
4.10	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1
4.11	Ознакомление поворота переступанием на месте и в движении	1
4.12	Разучивание поворота переступанием на месте и в движении	1
4.13	Закрепление поворота переступанием на месте и в движении	1
4.14	Совершенствование поворота переступанием на месте и в движении	1
4.15	Ознакомление подъема на склон 15 ⁰ -20 ⁰ «лесенкой», «елочкой», и спуск в низкой стойке, торможение «плугом»	1
4.16	Разучивание подъема на склон 15 ⁰ -20 ⁰ «лесенкой», «елочкой» и спуск в низкой стойке, торможение «плугом»	1
4.17	Закрепление подъема на склон 15 ⁰ -20 ⁰ «лесенкой», «елочкой» и спуск в низкой стойке, торможение «плугом»	1

4.18	Совершенствование подъема на склон 15° - 20° «лесенкой», «елочкой» и спуск в низкой стойке, торможение «плугом»	1
	Итого	68