Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа – интернат Министерства иностранных дел Российской Федерации»

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ФГБОУ

«Средняя школа – интернат

МИД России»

От 29 августа 2023г.

№ 142 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1914320)

по физической культуре

(наименование предмета)

для \_\_\_\_\_\_4 «А», «Б» \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_**базовый**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень обучения)

Составитель:

Лукина Татьяна Борисовна учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286) к результатам освоения программы начального общего образования на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России»,

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2023г.

- федеральной рабочей программы по физической культуре

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2023-2024 уч. год.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физическая культура. Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Воспитывающее** значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в четвертом классе составляет 68 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**УМК** учебного предмета «Физическая культура» включает в себя: ФРП начального общего образования Министерство просвещения РФ. Москва 2021г.; Электронные-ресурсы; <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>; http//www «ГТО. РУ»;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***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 гимнастические маты с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

*Лёгкая атлетика*. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега на гимнастические маты. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. СБУ (специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, выпрыгивания в шаге…). Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Лыжная подготовка*. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение одновременным одношажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении после спуска. Торможение и повороты «плугом» после спуска; спуск с небольшого склона в основной стойке; подъёмы «лесенкой» и «елочкой».

*Подвижные и спортивные игры*. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: Ведение, передачи и броски мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Пионербол с элементами волейбола, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Правила игры: баскетбол, пионербол, русская лапта. Подвижные игры с элементами легкой атлетики; эстафеты.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ВФСК «ГТО».

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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:

1. становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
2. формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
3. проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
4. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
5. 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;
6. 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 окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1 сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

2 выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

3 объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

2 использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

3 оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

1 выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

2 самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

3 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований ВФСК «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.

***К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится*:**

\* объяснять назначение ВФСК «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 подготовкой;

\* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

\* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

\* демонстрировать опорный прыжок на гимнастические маты с разбега способом напрыгивания;

\* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

\* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол с элементами волейбола в условиях игровой деятельности; русская лапта - правила игры.

\* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Виды деятельности обучающихся:**

1)игровые упражнения;

2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

3)практические работы по определению результата физической подготовки;

4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО.

**Система оценки достижения планируемых результатов в 4 классе** включает

процедуры внутренней и внешней оценки.

Внутренняя оценка включает:

* 1. Стартовую диагностику
  2. текущую и тематическую оценку
  3. промежуточную аттестацию
  4. итоговую оценку
  5. психолого-педагогическое наблюдение
  6. внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся.

Внешняя оценка включает:

независимую оценку качества подготовки обучающихся.

**Тематическое планирование 4 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | *Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  \* обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  \* обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;  \* обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам  *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  \* знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Способы самостоятельной деятельности** | В рамках других уроков | *Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):*  \* обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельнос -ти;  \* обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях  *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):  \* обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  \* устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  \* выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):   1. — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2. — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3. — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения   *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности*» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):  \*обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;  \* измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей учебных нормативов;  \* ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного;  \* обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  \* проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):  \* обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  \* разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):  1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);  2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Физическое совершенствование**  *Оздоровительная физическая культура* | **66 ч** | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»*  (иллюстративный материал, видеоролики):  \*выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п; 2. и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п; 3. и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п;   и п — о с; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п; 5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п;  6 выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:   1. и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п; 2. и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п; 3. и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4. и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п;   6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:   1. и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2. и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п; 3—4 — то же,   но касанием правой рукой левой ноги;   1. и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги; 2. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 3. и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 4. с крёстный бег на месте   *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстративный материал):  \* правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;  \*обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| ***Спортивно- оздоровительная физическая культура***  *гимнастика с основами акробатики* |  | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  \* обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;  \* разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.  *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;  \* разучивают упражнения акробатической комбинации.  \* составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);  \* разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)  *Тема «Опорной прыжок»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  \* наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастические маты напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  \* выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастические маты с разбега напрыгиванием:   1. — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2. — напрыгивание на гимнастические маты толчком двумя ногами с разбега; 3. — прыжок через гимнастические маты с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)   *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  \* знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;  \* знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов  и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);  \* выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);  \* разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:  \* подъём в упор с прыжка;  \* подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лёгкая атлетика* |  | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  \* обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  \* разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.  *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \* наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  \* выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  \* выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  \* выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  \*выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;  \*выполняют СБУ (специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, выпрыгивания в шаге…)  *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  \* наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  \* разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;3 — сохранение равновесия после броска;  \* выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лыжная подготовка* |  | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  \* обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);  \* разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.  *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  \* наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;  \* выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);  \* выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;  \* выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;  \*торможение «плугом»;  \*повороты «плугом» после спуска. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Подвижные*  *и спортивные игры* |  | *Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  \* обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  \* разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми  *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  \* разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  \* совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  \* самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры  *Тема «Технические действия игры пионербол с элементами волейбола»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \* наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  \* выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:   1. — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2. — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3. — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;   \* выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  \* наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности  их выполнения;  \* выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;   1. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 2. — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;   \* выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности  *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \* наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  \* выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:  -стойка баскетболиста с мячом в руках;  -передачи и броски баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);  - бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;  \* выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;  \*ведение мяча: на месте, в движении, с разной скоростью. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* |  | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):*  \*знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  \*совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);  \*разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:  1- развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);  2- развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);  3-развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям ВФСК «ГТО». | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Итого** | **68ч.** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование** **по предмету «Физическая культура»**

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки (и /или коррекция) | | | |
| 4-А | | | 4-Б |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1 (1) | Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России. СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ.СБУ. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 01-08.09 |  | |  | |
| 2 (2) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 30 м/с. Эстафеты. |  | |  | |
| 3 (3) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 60 м/с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 11-15.09 |  | |  | |
| 4 (4) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Ч/ Бег- 3х10 м/с. Эстафеты. |  | |  | |
| 5 (5) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег -280м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 18-22.09 |  | |  | |
| 6 (6) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Метание мяча дальность. Эстафеты. |  | |  | |
| 7 (7) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 25-29.09 |  | |  | |
| 8 (8) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Метания мяча на дальность. Эстафеты. |  | |  | |
| 9 (9) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег- 1000м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 02-06.10 |  | |  | |
| 10 (10) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000м. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | |  | |
| 11 (11) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Подтягивания. Эстафеты. | 09-13.10 |  | |  | |
| 12 (12) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Броски набивного мяча 1 кг. из положения сидя из-за головы. Эстафеты. |  | |  | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | | | |
| 13 (1) | Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России. СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча на месте, через сетку. Подвижная игра «Точная передача». | 16-20.10 |  | |  | |
| 14 (2) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. |  | |  | |
| 15 (3) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Нижняя прямая подача; подвижная игра в пионербол. Правила игры. | 23-27.10 |  | |  | |
| 16 (4) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу и сверху двумя руками через сетку. Пионербол. Правила игры. |  | |  | |
| 17 (5) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Нижняя прямая подача; подвижные игра пионербол. | **06-10.11** |  | |  | |
| 18 (6) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра пионербол. Правила игры, судейство. |  | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | |
| 19 (1) | Инструктаж по ТБ. Правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Национальные виды спорта. СУ. Медленный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. | 13-17.11 |  | |  | |
| 20(2) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастические маты с разбега способом напрыгивания. |  | |  | |
| 21 (3) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастические маты с разбега способом напрыгивания. Прыжки через скакалку. | 20-24.11 |  | |  | |
| 22 (4) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижная игра. |  | |  | |
| 23 (5) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Подвижная игра. | 27.11-01.12 |  | |  | |
| 24 (6) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Положение, лежа на спине, стойка на лопатках. Подвижная игра. |  | |  | |
| 25 (7) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижная игра. | 04-08.12 |  | |  | |
| 26 (8) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях. Подвижная игра. |  | |  | |
| 27 (9) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 11-15.12 |  | |  | |
| 28 (10) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  | |  | |
| 29 (11) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Прыжки через скакалку. | 18-22.12 |  | |  | |
| 30 (12) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Мост из положения, лежа на спине. Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  | |  | |
| 31 (13) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Мост из положения, лежа на спине. Упражнение на гибкость. Прыжки через скакалку. | **08-12.01** |  | |  | |
| 32 (14) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижная игра. |  | |  | |
| 33 (15) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации. Подвижная игра. Прыжки через скакалку. | 15-19.01 |  | |  | |
| 34 (16) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. |  | |  | |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 35 (1) | Инструктаж по ТБ. Из истории развития национальных видов спорта. СУ. Переноска и надевание лыж. Основная стойка лыжника. | 22-26.01 |  |  | | |
| 36 (2) | Передвижение на лыжах без палок. Основная стойка лыжника. Скользящий шаг. |  |  | | |
| 37 (3) | Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски в основной стойке. | 29.01-02.02 |  |  | | |
| 38 (4) | Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски в основной стойке. |  |  | | |
| 39 (5) | Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг Спуски в основной стойке. Эстафеты. | 05-09.02 |  |  | | |
| 40 (6) | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием на месте и «плугом» после спуска. Эстафеты. |  |  | | |
| 41 (7) | Передвижение на лыжах до 2000м..Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». | 12-16.02 |  |  | | |
| 42 (8) | Передвижение на лыжах до 2000м..Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». |  |  | | |
| 43 (9) | Передвижение на лыжах до 2000м..Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» после спуска. Основная стойка лыжника. | 19-23.02 |  |  | | |
| 44 (10) | Передвижение на лыжах до 2000м..Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» после спуска. |  |  | | |
| 45 (11) | Одновременный двухшажный ход. Основная стойка лыжника. Эстафета. | 26.02-01.03 |  |  | | |
| 46 (12) | Одновременный двухшажный ход. Основная стойка лыжника. Эстафета. |  |  | | |
| 47(13) | Передвижение на лыжах до 2000м..Спуск в основной стойке. Поворот переступанием после спуска. | 04-08.03 |  |  | | |
| 48 (14) | Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах до 2000м.. |  |  | | |
| 49 (15) | Спуск в основной стойке. Поворот переступанием и «плугом» после спуска. Эстафета. | 11-15.03 |  |  | | |
| 50 (16) | Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Передвижение на лыжах до 2000м.. |  |  | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | | | |
| 51 (7) | Инструктаж по ТБ. Из истории развития национальных видов спорта. СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте. | **25-29.03** |  |  | | |
| 52 (8) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки через скакалку. |  |  | | |
| 53 (9) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение мяча в движении, по сигналу остановка -передача. Подвижная игра. | 01-05.04 |  |  | | |
| 54 (10) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение остановка- поворот- передача. Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Правила игры баскетбол. |  |  | | |
| 55 (11) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и броски баскетбольного мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности. | 08-12.04 |  |  | | |
| 56 (12) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и броски баскетбольного мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности. Поднимание туловища – 60 сек. Подвижная игра. |  |  | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 57 (13) | Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег 30 м/с. | 15-19.04 |  |  | | |
| 58 (14) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 60 м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  | | |
| 59 (15) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Ч Бег -3х10м\с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 22-26.04 |  |  | | |
| 60 (16) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  | | |
| 61 (17) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 29.04-03.05 |  |  | | |
| 62 (18) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  | | |
| 63 (19) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег – 1000 м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 06-10.05 |  |  | | |
| 64 (20) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 300 м. /с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  | | |
| 65 (21) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Прыжок в длину. Эстафеты. | 13-17.05 |  |  | | |
| 66 (22) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СПУ. Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  | | |
| 67 (23) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 20-24.05 |  |  | | |
| 68 (24) | СУ. Ходьба и медленный бег. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  | | |
|  | Итого: 68 ч. |  |  |  | | |

**График прохождения контрольных зачетов и (или) практической части программы по физической культуре в 4-ых классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень работ | Количество работ | | | | Всего |
| 1 четверть | 2  четверть | 3 четверть | 4  четверть |  |
| Контрольный зачет | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 4 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Наклон вперёд сидя (см) | 7 | 4 | 1 | 9 | 5 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м. | 9,2 | 9,8 | 10,2 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 30 м/с | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5.9 | 6.6 | 7,1 |
| Бег 1000 метров | 5,30 6,10 6,30 5,55 6,40 7,10 | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 130 | 120 | 140 | 125 | 110 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 270 | 215 | 200 | 230 | 205 | 195 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/1мин.) | 80 | 70 | 60 | 80 | 70 | 60 |
| Подтягивание на перекладине ((дев- низкая перекладина) | 4 | 2 | 1 | 15 10 8 | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 32 | 25 | 16 | 27 | 20 | 14 |
| Метание мяча весом 150гр. (м) | 24 | 18 | 13 | 16 | 11 | 9 |
| Бег на лыжах 1000 мет. (мин. сек) | 7,30 | 8,00 | 8,30 | 8,00 | 8,30 | 10,00 |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УВР

Бурдина П.П.

29 августа 2023г.