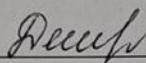


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования,**  
**науки и молодежной политики Краснодарского края**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**Красноармейский район**  
**МБОУ СОШ №12**  
**Имени Лойко Григория Антоновича,**  
**Героя Советского Союза**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



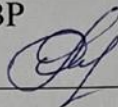
Дерид Е.И.

Протокол № 1 от 27.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

по УВР



Галушко О.В.

Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель педагогического совета



Лойко Черная О.П.  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **физической культуре**

Уровень образования (класс) - **начальное общее 4 классы**

Количество часов - **68 часов в год**

Учитель - **КУЛИШ РИММА АЛЕКСЕЕВНА**

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО по физической культуре для 4 классов и на основе:

-рабочей программы «Физическая культура» учащихся 1 - 4 классы. Авторы: В.И. Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г

-примерной основной образовательной программы основного общего образования;

с учетом УМК: Учебник- Физическая культура: 1-4 класс: учеб. для общеобразовательных. учреждений/ В.И. Лях изд.-М.: Просвещение, 2014. - 190 с.

- рабочей программы предметной линии учебников В.И.Ляха. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2013. – 64 с. и на основе рабочей программы «Физическая культура» учащихся 1 -4 классы. Авторы: В.И. Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2014г

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 12;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МБОУ СОШ № 12.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем , «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации.

### **Содержание учебного предмета физическая культура по годам изучения**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед..

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**ГТО.** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов		
	Классы		
	2	3	4
Знания о физической культуре( в практ.части)	3	4	3
Гимнастика с элементами акробатики	17	13	13
Легкая атлетика	23	17	15
Кроссовая подготовка	10	4	4
Подвижные игры, спортивные игры	15	30	33

Общее количество часов	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре	3	1		1	1
2	Подвижные игры и спортивные игры	33	7	14	8	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	13			13	
4	Легкая атлетика	15	10			5
5	Кроссовая подготовка	4				4
	Итого	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>14</b>

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета **физическая культура в начальной школе (4 класс)**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» - личностные, метапредметные и предметные.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут развить в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### Планируемые личностные результаты

##### 1. Гражданское воспитание:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям русского народа, в том числе на примере истории национальных видов спорта и народных игр);

##### 2. Патриотическое воспитание:

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед одной на примере героических подвигов спортсменов- участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда СССР и России;

### **3. Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:**

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

### **4. Приобщение детей к культурному наследию:**

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры.

### **5. Популяризация научных знаний среди детей:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой.

### **6. Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии, осознание важности обучения на протяжении всей жизни.

### **7. Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимание ценности и безопасности здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах.

### **Регулятивные универсальные учебные действия заключаются в способности:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять самоконтроль, повышать самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные универсальные учебные действия заключаются в умении:**

- определять понятия, обобщать и классифицировать материал, а также самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, проводить аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии и выводы);
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия заключаются в способности:**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), т.е. способность:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты между сторонами посредством учёта

их интересов и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

### **Планируемые предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;



- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

## Тематическое планирование учебного курса физической культуры 2-4 класса с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №12

Содержание учебного предмета, курса	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
<b>Знания о физической культуре – в процессе урока (13 часов)</b>	2ч	2ч	2ч	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	<b>1,2,3,4,5</b>
<b>Способы физкультурной деятельности – в процессе урока, д/з.</b>					
<i><b>Самостоятельные занятия</b></i>					
Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.					<b>1</b>
<i><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b></i>					
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.				<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p><b>Измерять</b> показатели физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>	<b>1,5,6</b>
<i><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></i>					

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).				<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>1,3,4</b>
<b>Физическое совершенствование - 204ч</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность - в процессе урока, д/з.</i>				<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	<b>1</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики (43ч)</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	<b>1,5,6</b>

				<p>при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	
Лёгкая атлетика (55ч)	23	17	15	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча</p>	3,4,5,6
Подвижные и спортивные игры (78 часов)	15	30	33	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в</p>	5,6

			<p>подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	
<p><b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных, Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» ГТО - в процессе урока</b></p>			<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>	<b>4,5,6</b>
<p><i><b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта.  На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость, гибкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; выносливость и быстроту.</i></p>				