



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 77»

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.

Телефон: 36-23-52

Согласовано на кафедре
начальных классов
Протокол №1 от 29.08.2024 г.
Зав. кафедрой _____/В.М.Галкина/

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Гимназия №77»
_____/ Т.А.Усиевич/
Приказ № 88 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 классов начального общего образования**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного образования.
- «Примерная основная образовательная программа начального общего образования» (составитель Е. С. Савинова, 2-изд. переработанное) и соответствует федеральному образовательному стандарту начального общего образования
- Рабочие программы. Физическая культура. А.П.Матвеев Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы. М, «Просвещение» 2013

Планируемые результаты освоения учебного предмета Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметными понятиями и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закалывающих процедур.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост Акробатические комбинации, 1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 через гимнастического козла.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.

Гимнастическая комбинация; из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход;

Подвижные игры:

На материале спортивных игр:

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

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

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей

На материале легкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости

На материале лыжных гонок: развитие выносливости

Тесты по двигательной подготовке (Т) -4 класс

Двигательные способности	Контрольные упражнения	возраст	мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
гибкость	наклон вперёд из положения сидя (см.)	10 лет	2	4-6	8.5	2	7-10	14
координационные (ловкость)	челночный бег (3x10)	10 лет	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
скоростные (быстрота)	бег 30 м. (сек.)	10 лет	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.2
скоростно-силовые	прыжок в длину	10 лет	130	140-160	185	120	140-155	170
силовые	подтягивание на высокой перекладине (мальчики); из виса лёжа (девочки)	10 лет	1	3-4	5	4	8-13	18
выносливость	6-минутный бег (м.)	10 лет	850	900-1050-	1250	650	750-950	1050

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование:	92
	– легкая атлетика	21
	– гимнастика с основами акробатики	16
	– лыжные гонки	20
	– подвижные игры	35
Всего часов		102