**Государственное казённое общеобразовательное учреждение**
**Республики Дагестан**
**«Бабаюртовская средняя школа-интернат №11».**

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| на заседании МО | с зам. директора по УВР | приказом директора № 83/2 |
| Руководитель МО | Карагишиева З.И. | Школы |
| /Шаихова М.К. | / | Омаров И.М. |
| Протокол№ 1 | от « 30 » 08. 2024 г | / |
| от30.08.2024 г. | | «30» 08.2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса
*на 2024-2025 учебный год.*
Разработан в соответствии с ФГОС
2часа в неделю(всего 68 часов)

Рабочую программу составила:
_Батыргазиева Г.Я.-учитель начальных классов
Категория:высшая

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре создана на основе: федерального компонента государственного стандарта общего образования;

**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

**укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

**развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

**овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

**воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Основная характеристика учебного предмета:**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Основы знаний о физической культуре**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

**Легкая атлетика**

*Прыжки:* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Подвижные и спортивные игры**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол*: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

Количество часов, отведенное на изучение программы (68 часа) Количество часов в неделю: 2 ч.

**Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

**Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений;

сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

**Уровень физической подготовленности**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Контрольные нормативы**

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| | | д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | м | | | | | | | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| | | д | | | | | | | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| 3 | Бег 100 м (сек.) | м | | | | | | | | | |
| | | д | | | | | | | | | |
| 4 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Бег 2000 м (мин-сек.) | м | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | д | | | | | | | | | |
| 6 | Бег 3000 м (мин-сек.) | м | | | | | | | | | |
| | | д | | | | | | | | | |
| 7 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | | | | | | | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| | | д | | | | | | | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 8 | Челночный бег 3х20 м (сек.) | м | | | | | | | | | |
| | | д | | | | | | | | | |
| 9 | Челночный бег 5х20 м (сек.) | м | | | | | | | | | |
| | | д | | | | | | | | | |
| 10 | Челночный бег 10х10 м (сек.) | м | | | | | | | | | |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| | | д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| | | д | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 3,00 | 2,60 | 2,30 | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| 13 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 14 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 15 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 16 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 17 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 18 | Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м) | м | | | | | | | | | |
| | | д | | | | | | | | | |
| 19 | Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м) | м | | | | | | | | | |
| | | д | | | | | | | | | |
| 20 | Многоскоки - 8 прыжков (м) | м | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | | д | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 22 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | м | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| | | д | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| 23 | Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.) | м | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| | | д | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| 24 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 25 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 |
| | | д | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 2 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

| **№ п/п** | **Тема урока** | Дата |
|---|---|---|
| 1 | История развития физической культуры в России | |
| 2 | Развитие национальных видов спорта в России | |
| 3 | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма | |
| 4 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры | |
| 5 | Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой | |
| 6 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | |
| 7 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения | |
| 8 | Дыхательная гимнастика | |
| 9 | Упражнения для снижения массы тела | |
| 10 | Закаливающие процедуры | |
| 11 | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | |
| 12 | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой | |
| 13 | Разучивание техники метания на дальность | |
| 14 | Закрепление техники метания на дальность | |
| 15 | Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование | |
| 16 | Кроссовый бег в переменном темпе | |
| 17 | Совершенствование техники челночного бега | |

| | | |
|---|---|---|
| 18 | Бег с преодолением препятствий | |
| 19 | Совершенствование техники прыжков в высоту. | |
| 20 | Совершенствование техники бега с препятствиями | |
| 21 | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | |
| 22 | Совершенствование техники метания мяча в цель | |
| 23 | Совершенствование техники метания мяча на дальность | |
| 24 | Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание" | |
| 25 | Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование | |
| 26 | Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу | |
| 27 | Прыжковые сложно-координированные упражнения | |
| 28 | Беговые сложно-координированные упражнения | |
| 29 | Бег в равномерном темпе | |
| 30 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | |
| 31 | Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой | |
| 32 | Страховка и самостраховка на уроках гимнастики | |
| 33 | Строевые упражнения | |
| 34 | Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений | |
| 35 | Разучивание техники опорного прыжка | |
| 36 | Закрепление техники опорного прыжка | |
| 37 | Закрепление техники лазания по канату | |
| 38 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке | |
| 39 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине | |
| 40 | Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | |
| 41 | Ритмическая гимнастика | |
| 42 | Упражнения в танце "Летка-енка" | |
| 43 | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми | |
| 44 | Сюжетно-ролевые подвижные игры | |
| 45 | Подвижные игры общефизической подготовки | |
| 46 | Подвижные игры с элементами баскетбола | |
| 47 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола | |
| 48 | Применение раннее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности | |
| 49 | Подвижные игры на развитие физических качеств | |
| 50 | Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижнее игры с элементами волейбола | |
| 51 | Разучивание техники нижней боковой подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху | |
| 52 | Закрепление техники нижней боковой подачи | |
| 53 | Подвижные игры с элементами волейбола | |
| 54 | Эстафета с волейбольными мячами | |

| | | |
|---|---|---|
| 55 | Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола | |
| 56 | Применение раннее выученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности | |
| 57 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Выносливость | |
| 58 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Ловкость | |
| 59 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Быстрота | |
| 60 | Сюжетно-ролевые подвижные игры | |
| 61 | Самостоятельная организация подвижных игр | |
| 62 | Эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | |
| 64 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | |
| 66 | Упражнения на развитие физических качеств | |
| 67 | Упражнения на развитие физических качеств | |
| 68 | Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты | |