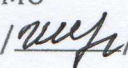
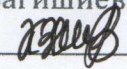


**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Республики Дагестан «Бабаюртовская средняя школа-интернат № 11».**

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей нач.классов
Руководитель МО
Шаихова М.К. /
Протокол №1
от 30.08.2024год

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
Карагишиева З.И.
//
от 30.08.2024год

«Утверждено»
Директор школы
Омаров И.М.

Приказ №83/2
от 30.08.2024год



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура. 4класс»
на 2024 – 2025учебный год.
Разработана в соответствии с ФГОС
2 часа в неделю (всего 68 часов)**

Составила учитель начальных классов:Шаихова М. К.

Категория: соответствие занимаемой должности.

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 игр;

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 режим 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 разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; 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 пыхик с мостика на козла или кону 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 90° и 180°, 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 коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

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

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	выс		сре		низ	
	окий	дний	зкий	окий	дний	кий
	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	12 0 – 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	5.0 0	5.3 0	6.0 0	6.0 0	6.3 0	7.0 0

Контрольные нормативы

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

[illegible]

		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 90° 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 ранее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности	
49	Подвижные игры на развитие физических качеств	
50	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные 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	