

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96

Е – mail: gvardeiskschool@mail.ru

<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2023г. № 8

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2023г. № 148-ОД

Рабочая программа

Наименование учебного предмета	<u>физическая культура</u>
Класс 4	
Срок реализации программы, учебный год	<u>2023-2024</u>
Рабочую программу составил(а)	<u>Комиссаров С.Г.</u>

г. Гвардейск
2023год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

Содержание

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля 5 стр.

3. Тематическое планирование 6 стр.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору)
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс)

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

2.Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры.

Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

- Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.
- Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.
- Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.
- Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

- Владение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.
- Владение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).
- Владение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.
- Владение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.
- Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.
- Владение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.
- Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).
- Владение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).
- Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.
- Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.
- Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.
- Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.
- Владение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.
- Демонстрация результатов освоения программы.

Основное содержание внутрипредметного модуля

- Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). <...>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами аэробики	20		
3.	Легкая атлетика	22		
4	Подвижные игры	11		
5	Модуль: «Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»	14		
Итого 68 часов (54 часа-20%, 14 модульных занятий-20%)				

Номер урока по порядку	Номер урока в разделе/теме	Название раздела/темы уроков	Виды, формы контроля
Знания о физической культуре			
1	1	Организационно-методические указания. Вводный инструктаж.	собеседование
Лёгкая атлетика			
2	1	Бег 30м. с высокого старта.	зачёт
3	2	Техника челночного бега.	зачёт

4	3	Входной мониторинг.	контрольная работа
5	4	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3x10	физический практикум
«Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
6	1	Модуль1. Наклона вперед из положения стоя	физический практикум
7	2	Модуль2. Подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.	физический практикум
Лёгкая атлетика			
8	5	Тестирование метания мешочка на дальность.	зачёт
9	6	Бег 5 мин.	физический практикум
10	7	Техника прыжка в длину с разбега.	физический практикум
11	8	Прыжок в длину с разбега на результат.	зачёт
12	9	Бег 500м.	физический практикум
13	10	Встречная эстафета.	физический практикум
14	11	Тестирование метание малого мяча на точность	зачёт
15	12	Тестирование прыжка в длину с места.	зачёт
Спортивно- оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики			
16	1	Строевые команды и упражнения. Передвижение в колонне по одному.	физический практикум
17	2	Строевые команды и упражнения. Перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно.	физический практикум
«Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
18	3	Модуль3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	физический практикум
19	4	Модуль4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (отжимание).	физический практикум
20	5	Модуль5. Прыжки через скакалку.	физический практикум
Спортивно- оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики			
21	3	Лазанье по канату. Разучивание и выполнение подводящих упражнений.	физический практикум
22	4	Лазанье по канату. Разучивание техники лазанья по канату.	физический практикум
Подвижные игры			
23	1	Ведения мяча на месте и в движении.	физический практикум
24	2	Передача мяча двумя руками от груди.	физический практикум
25	3	Броски по кольцу снизу в цель.	физический практикум
26	4	Пионербол.	физический практикум
27	5	Эстафеты с элементами баскетбола.	физический практикум
28	6	Броски по кольцу на результат.	физический практикум
Спортивно- оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики			
29	5	Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий на	физический

		гимнастических снарядах.	практикум
30	6	Приседания, приставной шаг, повороты на скамейке.	физический практикум
31	7	Передвижения по гимнастической стенке.	физический практикум
32	8	Кувырок вперед.	физический практикум
33	9	Кувырок назад.	физический практикум
34	10	Контрольная за Полугодие	контрольная работа
35	11	Стойка на лопатках, мост из положения лёжа.	физический практикум
36	12	Выходы в стойку на лопатках.	физический практикум
37	13	2-3 кувырка вперед слитно.	физический практикум
38	14	Акробатическое соединение из 4-5 элементов.	физический практикум
39	15	Акробатическое соединение из 4-5 элементов.	зачёт
40	16	Вскок на козла на колени. Зарядка.	физический практикум
41	17	Опорный прыжок ноги врозь.	физический практикум
42	18	Опорный прыжок на колени и соскок.	физический практикум
43	19	Ходьба по гимнастическом бревну.	
44	20	Эстафеты с элементами гимнастики.	физический практикум
«Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
45	6	Модуль6. Прыжок в длину с места.	физический практикум
46	7	Модуль7. Челночный бег 3x10м.	физический практикум
47	8	Модуль8. Бросок набивного мяча.	физический практикум
Подвижные игры			
48	7	Передача мяча через сетку в парах.	физический практикум
49	8	Пионербол. Спорт в жизни школьника.	физический практикум
50	9	Броски мяча через волейбольную сетку с 2-3 шагов.	физический практикум
51	10	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	физический практикум
52	11	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	физический практикум
«Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
53	9	Модуль9. Бег 30м.	физический практикум
54	10	Модуль10. Метание мяча в цель.	физический практикум
55	11	Модуль11. Бег 60м.	физический практикум
Лёгкая атлетика			
56	13	Преодоление полосы препятствия.	физический практикум
57	14	Беговые эстафеты.	физический практикум
58	15	Беговые упражнения.	физический

			практикум
59	16	Бега на 300 м. с высокого старта.	физический практикум
60	17	Промежуточная аттестация.	контрольная работа
61	18	Тестирование челночного бега 4 x 9 м.	физический практикум
62	19	Броски набивного мяча.	физический практикум
63	20	Прыжок в длину с разбега.	физический практикум
64	21	Кросс 5 минут.	физический практикум
65	22	Бег 1000м.безучёта времени	зачёт
«Выполнение нормативных требований комплекса ГТО»			
66	12	Модуль12. Метание мяча в даль.	физический практикум
67	13	Модуль13. Бег 1500м.	физический практикум
68	14	Модуль14. Сдача нормативов ГТО	зачёт
Итого 68 часов (54 часа-20%, 14 модульных занятий-20%)			