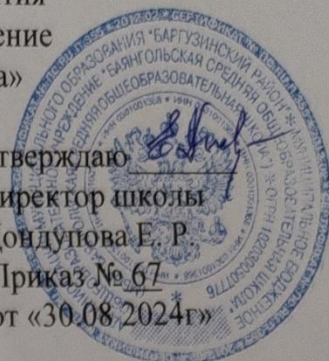


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено Бочур
На заседании МО
Очирова Б.С.
Протокол № 4
от «29» 08 2024г

Согласовано Авеев
Заместитель директора
по УВР Гатапова О.Б.
Протокол № 1
от «29.08.2024г»

Утверждаю Дондупова Е. Р.
Директор школы
Дондупова Е. Р.
Приказ № 67
от «30.08.2024г»



Рабочая программа
ID 6261879

Предмет Физическая культура
Класс 4 класс
Уровень обучения базовый
Учитель Цыренов А.А., учитель физкультуры
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
Содержание учебного предмета.....	7
Календарно – тематическое планирование.....	9
Литература.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты НОО», утвержденные приказом Министерства просвещения 31.05.2021 года № 286;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2, действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП НОО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская

- Примерная программа по Физической культуре В.И.Ляха. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2012.

Федеральный базисный план отводит 68 часов для образовательного изучения физической культуры в 4 классе из расчёта 2 часа в неделю.

В соответствии с этим реализуется рабочая программа в объеме 68 часов.

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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.).

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

Курс «Физическая культура» изучается 4 класс из расчёта 3 ч в неделю — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры содержания учебного процесса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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 3 – 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

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;

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 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.

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА
ИТОГО:	68ч.	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
		68	4а	4а
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1		

2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1		
3	Высокий старт с последующим ускорением	1		
4	Челночный бег 3x10м.	1		
5	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1		
6	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	1		
7	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1		
8	Метание в цель.	1		
9	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1		
10	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	1		
11	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
12	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
13	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1		
14	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		
15	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1		
16	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1		
2 четверть				
17	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		
18	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	1		
19	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1		
20	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1		
21	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1		
22	Перекаты в группировке	1		
23	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1		
24	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		
25	Передвижение по гимнастической стенке.	1		
26	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1		
27	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
28	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		

29	Игра «Не урони мешочек».	1		
30	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.			
3 четверть				
31	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
32	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1		
33	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		
34	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
35	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
36	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1		
37	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
38	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1		
39	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
40	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1		
41	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
42	Игра «Бой петухов»	1		
43	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
44	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
45	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
46	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
47	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1		
48	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
49	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1		
50	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
51	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		
52	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
4 четверть				
53	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1		
54	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	1		
55	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
56	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
57	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт.	1		

	Эстафеты с прыжками.			
58	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1		
59	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1		
60	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1		
61	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1		
62	Бег с эстафетной палочкой	1		
63	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		
64	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1		
65	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1		
66	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1		
67	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1		
68	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1		
	ИТОГО	68		

ЛИТЕРАТУРА

- 1) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.
- 2) Рабочие программы по физической культуре
- 3) Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. по физической культуре
- 4) Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
- 5) Методические издания по физической культуре для учителей