




Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Репьёвская средняя школа им. Героя Советского Союза Н.Ф. Карпова»

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

 / А.А.Тимакова



Директор МОУ «Репьёвская СШ»

/ М.В.Фролова

Приказ № 90-Д  
от «28» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
4 класс (индивидуальное обучение)  
2024-2025 учебный год

Программа: составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы начального (общего) образования по направлению «Физическая культура»

В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2019 г

Учебник физическая культура 1-4 класс: авт./сост. В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2019г

Количество часов: 18

«Рассмотрено»

на школьном МО

 / О.В.Пирогова

Протокол № 1 от «28» августа 2024г

Составитель: О.А.Пуговкина,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

с.Репьёвка 2024 год

## **Планируемые результаты освоения предмета в соответствии с ФГОС.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) 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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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).

## Содержание учебного предмета.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Тематическое планирование по \_физической культуре\_ для 4 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			контрольные работы	практические работы	проектную и исследовательскую деятельность
1	Легкая атлетика	7			
2	Гимнастика	4			
3	Лыжная подготовка	3			
4	Спортивные игры	4			

Тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета, курса на учебный год.

Дата	Тема урока	Количество часов
	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции 30м/с. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Ловишки».	1
	Выполнение строевых команд. Ходьба, бег по кругу. Дыхательные упражнения. Метание малого мяча на дальность – совершенствование. Прыжок в длину с места – тестирование. Челночный бег 3*10 м/сек. – повторить. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафета по кругу.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры в спортивном зале. Выполнение строевых команд. Дыхательные упражнения. Обучение – метание малого мяча в горизонтальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Разновидности бросков мяча одной рукой – обучение. Броски и ловля мяча – совершенствовать. Эстафета с попаданием в цель. Подвижная игра «Волк и зайцы!»	1
	Упр. с мячами у стены. Ведение б/б мяча на месте, в движении – обучение. Передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди (работа в парах) - обучение. Эстафеты с мячами.	1
	Ведение б/б мяча на месте, в движении – совершенствование. Передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди (работа в парах) – совершенствование. Подвижные игры, эстафеты с б/б мячом.	1
	Ведение б/б мяча на месте, в движении – совершенствовать. Эстафеты с б/б мячом. Подвижная игра «Мяч из круга».	1
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие перекаты, группировка. Выполнение положения группировки. Выполнение перекатов на спину. Упр. «Планка». Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Кувырок вперед – обучение. Выполнение кувырка вперед. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

	Стойка на лопатках – обучение. Кувырок вперед – совершенствовать. Прыжки через скакалку на месте. Подвижная игра «Гуси – Лебеди».	1
	Мост из положения лежа – обучение. Кувырок вперед. Стойка на лопатках – совершенствовать. Прыжки через скакалку на месте. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Перестроения. Выучить выполнение команд: « Лыжи на плечо!», « Лыжи к ноге!», « На лыжи становись!». Техника ступающего шага. Движение на лыжах в колонне.	1
	Ступающий шаг на лыжах без палок. Движение на лыжах в колонне. Прохождение дистанции до 1 км.	1
	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток - обучение. Ступающий шаг без палок - совершенствовать. Прохождение дистанции до 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Челночный бег 3* 10 м/сек. – тестирование. Прыжок в длину с места – совершенствование. Метание малого мяча в горизонтальную цель – совершенствование. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега способом « перешагивание» - совершенствовать. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Подвижная игра «Круговая охота».	1
	Метание малого мяча 150 гр. на дальность - совершенствование.	1
	<b>ИТОГО:</b>	18



