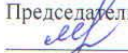



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8»**

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от 31 августа 2022г.  
Председатель МО  
 И. С. Медведь

«Согласовано»  
зам. директора по УР  
 Л.А. Лазарева  
«31» августа 2022 г.

Утверждена  
педагогическим советом  
школы  
Протокол №1 от 31.08.2022  
Приказ № 368 от 31.08.2021  
директора школы

 О.С. Серебrenникова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
4 КЛАСС**

**Составители:** учителя  
начальных классов  
МБОУ «СШ № 8»  
г. Нижневартовска  
Зусси В.Е.  
Минеева Е.П.  
Миннибаева А.А.

2022-2023 учебный год

## УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для четырехлетней начальной школы)

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова программы «Физическая культура», «Вента-Граф», УМК «Начальная школа XXI века».

### I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа и учебники для обучающихся 4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях, передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
  - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
  - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  - регулирование физической нагрузки во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

#### **4-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» («Подвижные игры») являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движения и передвижения человека.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.**

Зарождение и развитие игр . Связь подвижных игр с трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов .

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Игры на совершенствование навыков в прыжках.**

Знание функций опорно-двигательного аппарата. Предупреждение травматизма.

Выполнение движений по сигналу. Упражнения в беге и прыжках по разным направлениям.

### **Игры с мячом.**

Зарождение и развитие игр с мячом. Категории игр с мячом. Связь подвижных игр с мячом с жизнедеятельностью человека.

### **Комплексные игры.**

Игры на развитие координации движений, ловкости. Бег на скорость, метание, прыжки через препятствия. Постепенное усложнение правил, повышение требований к точности выполнения.

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении).

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	<b>9 ч</b>
<b>2</b>	Игры на совершенствование навыков в прыжках	<b>7 ч</b>
<b>3</b>	Игры с мячом	<b>10 ч</b>
<b>4</b>	Комплексные игры	<b>8 ч</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34 ч</b>

