

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 31.08. 2022г.
руководитель МО
_____ **Сафронова Г.Н.**

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ **Матвиенко Е.В.**
от «__» _____ 2022г.

Утверждено:

Руководитель СП
_____ **Аксёнов А.М.**
Распоряжение № _____
от «__» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Класс (уровень), на котором
изучается учебный курс**

4 (начальное общее образование)

Предметная область

Физическая культура

Учебный предмет

Физическая культура

Учебный год

2022 – 2023

Количество часов в год

68

Количество часов в неделю

2

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Матвиенко И.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2022/23 учебный год для обучающихся 4 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373"
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №1/15 от 08.04.2015г. (ред. от 28.10.2015г);
- Основной образовательной программы начального общего образования школы, составленной на основе «Примерной основной образовательной программы начального общего образования»;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.;
- Учебного плана начального общего образования школы на 2022 – 2023 учебный год;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и ориентирована на использование УМК:
 1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019.
 2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019.

На изучение данного предмета отводится 68 часов (2 часа в неделю). Так как один урок заведомо попадает на праздничный день (09.05), то программа осваивается за 67 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по физической культуре проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

Целью программы является формирование 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;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- 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 определенным 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;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (1 час).

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности (3 часа).

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование (64 часа).

Оздоровительная физическая культура (1 час).

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура (53 часа).

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов). Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предполагаемые результаты освоения учебной дисциплины

Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса определенных **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
• основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности; • основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры; • способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

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 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: время, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координацион ные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности;
- воспитание культуры общения на уроке;
- формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
- формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
- формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
- научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- формировать умения работать в команде;
- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе;
- формирование умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;
- привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;
- формирование знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;
- воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Количество часов с учетом изменений
1	Знания о физической культуре.	1	1
2	Способы самостоятельной деятельности.	3	3
3	Физическое совершенствование.	64	63
Итого:		68	67

В программу внесены некоторые изменения: произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку и плавание, на часы раздела «Подвижные и спортивные игры».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Из истории развития физической культуры в России.	01.09	
Способы самостоятельной деятельности (3 часа)			
2	Самостоятельная физическая подготовка.	06.09	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	08.09	
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	13.09	
Физическое совершенствование (63 часа)			
<i>Оздоровительная физическая культура (1 час)</i>			
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	15.09	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (52 часа)			
<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>			
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	20.09	
7	Акробатическая комбинация.	22.09	
8	Акробатическая комбинация.	27.09	
9	Упражнения акробатической комбинации.	29.09	
10	Упражнения акробатической комбинации.	11.10	
11	Упражнения акробатической комбинации.	13.10	
<i>Легкая атлетика</i>			
12	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	18.10	
13	Беговые упражнения.	20.10	
14	Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	25.10	
15	Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	27.10	
16	Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	01.11	
17	Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	03.11	
18	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	08.11	
19	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	10.11	
20	Метание малого мяча на дальность.	15.11	
21	Техника метания малого мяча на дальность с места.	17.11	
22	Техника метания малого мяча на дальность с места.	29.11	
23	Метание малого мяча на дальность.	01.12	
24	Метание малого мяча на дальность.	06.12	
<i>Подвижные и спортивные игры.</i>			

25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	08.12	
26	Подвижные игры общефизической подготовки.	13.12	
27	Подвижные игры общефизической подготовки.	15.12	
28	Технические действия игры волейбол.	20.12	
29	Нижняя боковая подача без мяча.	22.12	
30	Нижняя боковая подача без мяча.	27.12	
31	Нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния.	29.12	
32	Нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния.	10.01	
33	Нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.	12.01	
34	Нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.	17.01	
35	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении.	19.01	
36	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении.	24.01	
37	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.	26.01	
38	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.	31.01	
39	Игра в волейбол.	02.02	
40	Игра в волейбол.	07.02	
41	Технические действия игры баскетбол.	09.02	
42	Стойка баскетболиста с мячом в руках.	14.02	
43	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	16.02	
44	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	28.02	
45	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	02.03	
46	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	07.03	
47	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	09.03	
48	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	14.03	
49	Игра в баскетбол.	16.03	
50	Игра в баскетбол.	21.03	
51	Технические действия игры футбол.	23.03	
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	28.03	
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	30.03	
54	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	04.04	
55	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	06.04	
56	Игра в футбол.	18.04	
57	Игра в футбол.	20.04	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)</i>			
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	25.04	
59	Техника тестовых упражнений.	27.04	

60	Тестовые упражнения физической подготовки.	02.05	
61	Развитие силы (упражнения с предметами).	04.05	
62	Развитие силы (упражнения с весом собственного тела).	11.05	
63	Развитие выносливости в прыжках.	16.05	
64	Развитие выносливости в беге и ходьбе.	18.05	
65	Развитие координации (броски малого мяча в цель).	23.05	
66	Развитие координации (передвижения на возвышенной опоре).	25.05	
67	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	30.05	