

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Приаргунского муниципального округа

Комитет образования

МБОУ Кличкинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Симоченко С.В.

Приказ № 1 от

от «30» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Чередниченко А.Н.

Приказ № 126 от

от «02» 09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Васильева О.В.

Приказ № 127 от

от «02» 09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2426523)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 4 класса

п. Кличка, 2024 -2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в 4 классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Оздоровительная физическая культура

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

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. Упражнения в танце «Летка-енка».

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. Передача эстафетной палочки, полоса препятствий, Бег 30, 60 метров.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: учебная игра по правилам, передачи мяча(внутри команды, через сетку, передачи с места и после двух шагов в прыжке). Нападающий бросок(техника выполнения нападающего броска, нападающие броски с разных зон)Блокирование (ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока) Комбинированные упражнения (подача-прием, подача-передача). 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

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Планируемые результаты освоения программы подготовительного класса.

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия);
- самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
- знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих

- процедур;
- аккуратно одеваться и раздеваться;
 - соблюдает порядок в своем шкафу;
 - проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;
 - выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку.
 - соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия;
 - владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
 - знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;
 - умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1 .	Из истории развития физической культуры в России	0,5			
1.2 .	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1 .	Самостоятельная физическая подготовка	0,25		0,25	
2.2 .	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25		0,25	
2.3 .	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25		0,25	
2.4 .	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25		0,25	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1 .	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2		2	
3.2 .	Закаливание организма	1		1	

Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	
4.2 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1	1	
4.3 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	1	3	
4.4 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2		2	
4.5 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		2	
4.6 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	
4.7 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	27	1	3	
5.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	
5.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	7	3	8	
5.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1	3	
5.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	1	3	
5.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1	3	
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Календарно тематическое планирование 4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Дата проведени я	практические работы	
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1	05.09	1	
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		1	
3.	Обучение технике высокого старта.	1		1	
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1		1	
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1		1	
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	
9.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			зачет
10.	Метание теннисного мяча в цель	1		1	

11.	Метание теннисного мяча с разбегу	1		1	
12.	Метание теннисного мяча в горизонтальную поверхность	1		1	
13.	Метание теннисного мяча на дальность	1			зачет
14.	Специально беговые упражнения.	1		1	
15.	Полоса препятствий	1		1	
16.	Бег 60м	1		1	
17.	Бег 60м- тестирование	1			зачет
18.	Прыжки на скакалке	1		1	
Итог о		18ч			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1		1	
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1			зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекувы	1		1	
23.	Стойка на лопатках.	1			зачет
24.	Стойка на лопатках.	1		1	

25.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			зачет
26.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1		1	
27.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1		1	
28.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1			зачет
29.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
30.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
31.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			зачет
32.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1	
33.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1		1	
34.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в	1			зачет

	упор присев – на результат.				
Итог о		16ч			
35.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1		1	
36.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1		1	
37.	Ловля и передача мяча на месте.	1			зачет
38.	Закаливание организма	1		1	
39.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1		1	
40.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1			зачет
41.	Стойка игрока и перемещения.	1		1	
42.	Передача мяча сверху двумя руками.	1		1	
43.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1		1	
44.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1		1	
45.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			зачет
46.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1		1	

47.	Ведение мяча в движении.	1			зачет
48.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1		1	
49.	Бросок мяча с места.	1		1	
50.	Эстафеты.	1			Зачет
51.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	
52.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			тестирование
53.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
54.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1		1	
Итог о		20ч			
55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 метров	1			тестирование
56.	Бег 30 метров – тест.	1		1	
57.	Старты из различных исходных положений.	1			тестирование
58.	Стартовый разгон.	1		1	
59.	Челночный бег 3х10 м	1		1	

60.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1		1	тестирование
61.	Передача эстафетной палочки	1			
62.	Эстафеты.	1		1	
63.	Бег 60 метров – учет.	1		1	тестирование
64.	Метание мяча в вертикальную цель.	1		1	
65.	Метание мяча с места на дальность.	1		1	
66.	Метание мяча с разбега.	1			
67.	Метание мяча с разбега – на результат.	1		1	зачет
68.	Эстафеты.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			