

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МКУ «Управление образования Лесозаводского городского округа»

МОБУ СОШ № 2 ЛГО

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

_____ С.О.Стрелкова

Протокол № 1 от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ С.П. Васильева

«31» 08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ О.М. Слабко

Приказ № 113 от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 946322)

**Приведена в соответствие с федеральной рабочей программой по
учебному предмету «Физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

**Составитель: Твердохлебова Александра Юрьевна,
учитель начальных классов**

г. Лесозаводск 2023-2024 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

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.

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, лыжной и плавательной подготовкой;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики	1			РОССИЙСКАЯ

	нарушения осанки и снижения массы тела				ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

						https://resh.edu.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
9	Закаливание организма	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
11	Акробатическая комбинация	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru

12	Акробатическая комбинация	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
17	Обучение опорному прыжку	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
18	Обучение опорному прыжку	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
22	Танцевальные упражнения «Летка-	1				РОССИЙСКАЯ

	енка»					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ

						ШКОЛА https://resh.edu.ru
29	Беговые упражнения	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
30	Беговые упражнения	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
31	Метание малого мяча на дальность	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
32	Метание малого мяча на дальность	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

						https://resh.edu.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru

61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
68	Разучивание подвижной игры «Гонка	1				РОССИЙСКАЯ

	лодок»					ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: рабочие программы: Предметная линия учебников
А.П.

Матвеева 1-4 классы/ — М.: Просвещение

Физическая культура. 1 класс. Учебник для общеобразовательных
организаций. /

А. П. Матвеев. — М.: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Издательства «Просвещение» www.prosv.ru(раздел «Школа России
www.schoolrussia.ru)

☐ <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

☐ <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей

«Открытый урок»

☐ <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью
посвящен

Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах,
начиная с

1896 года (первые игры в Афинах)

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru>

Библиотека ЦОК