

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В.Тюркина

Протокол № 9
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6156779)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминутки утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая

культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 8 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 видов 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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, развития силы, быстроты и выносливости;
коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителями учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителями учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
регулятивные УУД:
- 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

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 ввысоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тип урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Организационно-методические указания. Т.Б на уроках Ф.К. Ходьба, бег. Ф.К. как система разнообразных форм занятий Физ.упр. по укреплению здоровья.	4.09		комбинированный	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	5.09		контрольный	Демонстрируют выполнение бега.
3	Техника челночного бега Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями.	9.09		комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	12.09		контрольный	Демонстрируют выполнение челночного бега.
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	16.09		комбинированный	Демонстрируют выполнение бега на 60 м с высокого старта.
6	Тестирование метания мешочка на дальность Развитие выносливости. Бег	19.09		контрольный	Демонстрируют выполнение метательных упражнений

	умеренной интенсивности.				
7	Техника паса в футболе. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	23.09		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
8	Спортивная игра «Футбол» Физические качества Физическая подготовка. Многоскоки.	26.09		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
9	Техника прыжка в длину с разбега	30.09		комбинированный	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно- силовых и координационных способностей
10	Прыжок в длину с разбега на результат	3.10		комбинированный	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	7.10		контрольный	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений
12	Контрольный урок по футболу Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	10.10		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
13	Тестирование метания малого мяча на точность. Комплексы дыхательных упражнений.	14.10		контрольный	Демонстрируют выполнение метательных упражнений
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	17.10		контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения на гибкость
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30м	21.10		контрольный	Демонстрируют выполнение подъема туловища

1 6	Тестирование прыжка в длину с места	24.10		контр ольны й	Демонстрируют выполнение прыжка в длину с места
1 7	Броски и ловля мяча в парах. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	4.11		комби ниров анный	Взаимодействуют со светниками в процессе совместной игровой деятельности
1 8	Броски мяча в парах на точность	6.11		комби ниров анный	Взаимодействуют со светниками в процессе совместной игровой деятельности
1 9	Ловля и броски мяча в парах Организация и проведение подвижных игр.	11.11		комби ниров анный	Взаимодействуют со светниками в процессе совместной игровой деятельности
2 0	Броски и ловля мяча в парах у стены. Характеристика основных физических качеств.	13.11		комби ниров анный	Взаимодействуют со светниками в процессе совместной игровой деятельности
2 1	Подвижная игра «Осада города». Самостоятельные занятия.	18.11		комби ниров анный	Взаимодействуют со светниками в процессе совместной игровой деятельности
2 2	Броски и ловля мяча. Развитие физических качеств.	20.11		комби ниров анный	Усваивают основные понятия и термины
2 3	Упражнения с мячом Закаливающие процедуры.	25.11		комби ниров анный	Осваивают технику ведения мяча
2 4	Ведение мяча.Зарядка, физкультминутки.	27.11		комби ниров анный	Осваивают технику ведения мяча
2 5	Подвижные игры. Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкульт – минуток	2.12		комби ниров анный	Используют подвижные игры для активноег отдыха
2	Кувырок вперед	4.12		комби	Описывают технику

6	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.			ниров анный	акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
2 7	Кувырок вперед с разбега через препятствие.	9.12		комби ниров анный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
2 8	Зарядка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, гимнастический мост.	11.12		комби ниров анный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
2 9	Различные виды перелезаний. Ползание по-пластунски. Акробатические комбинации.	16.12		комби ниров анный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
3 0	Круговая тренировка Упражнения на низкой перекладине. Висы, перемахи. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	18.12		комби ниров анный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Измерение ЧСС.
3 1	Стойка на голове и на руках Измерение длины и массы тела.	23.12		комби ниров анный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
3 2	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека Измерение ЧСС.	25.12		комби ниров анный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
3 3	Гимнастические упражнения Предупреждение травматизма во время занятий	30.12		комби ниров	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, составляют

	Ф.Упражнениями.			анный	комбинации из числа разученных упражнений
3 4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	13.01		комбинированный	Описывают технику передвижения на лыжах
3 5	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	15.01		комбинированный	Описывают технику передвижения на лыжах
3 6	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	20.01		комбинированный	Описывают разновидности техники передвижения на лыжах
3 7	Попеременный одношажный ход на лыжах	23.01		комбинированный	Описывают технику торможения
3 8	Одновременный одношажный ход на лыжах	27.01		комбинированный	Демонстрируют передвижение на лыжах
3 9	Подъем елочкой, полуелочкой и спуск в основной стойке на лыжах	30.01		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
4 0	Подъем на склон лесенкой, торможение плугом на лыжах	3.02		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
4 1	Передвижение и спуск на лыжах змейкой	5.02		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
4 2	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	10.02		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
4 3	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	12.02		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

4 4	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	17.02		комбинированный	Демонстрируют передвижение дистанции на заданное расстояние
4 5	Подъем на склон «елочкой». Спуск в высокой стойке.	19.02		контрольный	Демонстрируют передвижение дистанции на заданное расстояние
4 6	Передвижение на лыжах змейкой. Эстафеты.	24.02		комбинированный	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов
4 7	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Спуски.	26.02		комбинированный	Описывают технику выполнения плавательных упражнений
4 8	Знакомство с опорным прыжком	3.03		комбинированный	Демонстрируют технику прыжка на мячах-хопах
4 9	Опорный прыжок	5.03		комбинированный	Описывают технику опорного прыжка
5 0	Контрольный урок по опорному прыжку	10.03		комбинированный	Описывают технику опорного прыжка
5 1	Броски мяча через волейбольную сетку	12.03		комбинированный	Описывают технику броска мяча через волейбольную сетку
5 2	Подвижная игра «Пионербол»	17.03		комбинированный	Описывают технику броска мяча через волейбольную сетку
5 3	Упражнения с мячом	19.03		комбинированный	Описывают технику броска мяча через волейбольную сетку
5 4	Волейбольные упражнения	2.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
5 5	Контрольный урок по волейболу	3.04		контрольный	Демонстрируют технику броска мяча через волейбольную сетку

5 6	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», от груди, из-за головы	7.04		комбинированный	Описывают технику броска набивного мяча
5 7	Броски набивного мяча правой левой рукой	10.04		комбинированный	Демонстрируют технику броска набивного мяча
5 8	Тестирование вися на время	14.04		контрольный	Демонстрируют технику вися на время
5 9	Тестирование наклона вперед из положения стоя	16.04		контрольный	Демонстрируют технику наклона вперед
6 0	Тестирование прыжка в длину с места	21.04		контрольный	Демонстрируют технику прыжка в длину с места
6 1	Тестирование метания малого мяча на точность	23.04		контрольный	Демонстрируют технику метания малого мяча на точность
6 2	Беговые упражнения	28.04		комбинированный	Описывают технику беговых упражнений
6 3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	30.04		контрольный	Демонстрируют технику бега на 30 м.
6 4	Тестирование челночного бега 3*10м	15.05		контрольный	Демонстрируют технику челночного бега 3*10м
6 5	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	19.05		контрольный	Демонстрируют технику метания мяча на дальность
6 6	Бег на 1000м Итоговое повторение	21.05		контрольный	Демонстрируют бег на заданное расстояние
6 7	Зачет	26.05		контрольный	

6 8	Подвижные и спортивные игры Итоговое повторение	28.05		комби ниров анный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
--------	---	-------	--	-------------------------	--

**УЧЕБНО-
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ
ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4
КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ
ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»; ПРИМЕРНЫЕ
ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М.,
«ФИС», 1984 Г.

-КОВАЛЬКО
В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007 Г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ И
ИНТЕРНЕТ**

РЭШ