

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей начальных классов
(наименование ШМО)
протокол от 28.08.2023 г. № 6
руководитель ШМО
Ю.Ю. Колесниченко Ю.Ю.
подпись/расшифровка подписи

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 29.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
Морозов Морозова А.Н.
подпись/расшифровка подписи
29.08.2023 г.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ
приказом по школе от 29.08.2023 г. № 2-64
директор школы Тарасова Тарасова О.М.
подпись/расшифровка подписи



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Составитель: Творогова Элла Юрьевна

I квалификационная категория

І. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для обучающихся 4 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения России 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» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения России от 05.12.2022 № 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа ориентирована на учебник:

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

Общее число часов для изучения физической культуры в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Срок реализации программы-1 год.

II. Содержание обучения

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.

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.

III. Планируемые результаты

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, развитию 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

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, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**, л/р*	
1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Оздоровительная физическая культура	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	46	0	46	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого	68	0	68	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	Сроки изучения программы	
			план	факт
Знания о физической культуре (2 часа)				
1	1	Из истории развития физической культуры в России		
2	2	Из истории развития национальных видов спорта		
Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
3	1	Самостоятельная физическая подготовка		
4	2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		
5	3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		
6	4	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении		
Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
7	1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		
8	2	Закаливание организма		
Спортивно-оздоровительная физическая культура (46 часов)				
9	1	Метание малого мяча на дальность		
10	2	Метание малого мяча на дальность		
11	3	Метание малого мяча на дальность		
12	4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
13	5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
14	6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
15	7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		
16	8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		
17	9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		

18	10	Из истории развития физической культуры в России		
19	11	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики		
20	12	Акробатическая комбинация		
21	13	Акробатическая комбинация		
22	14	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		
23	15	Закаливание организма		
24	16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		
25	17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		
26	18	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания		
27	19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания		
28	20	Обучение опорному прыжку		
29	21	Обучение опорному прыжку		
30	22	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		
31	23	Упражнения на гимнастической перекладине		
32	24	Упражнения на гимнастической перекладине		
33	25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине		
34	26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		
35	27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		
36	28	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми		
37	29	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		
38	30	Из истории развития национальных видов спорта		
39	31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		
40	32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		
41	33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
42	34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
43	35	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		
44	36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		
45	37	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		
46	38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		
47	39	Упражнения из игры волейбол		
48	40	Упражнения из игры волейбол		
49	41	Упражнения из игры волейбол		
50	42	Упражнения из игры баскетбол		
51	43	Упражнения из игры баскетбол		
52	44	Упражнения из игры баскетбол		
53	45	Упражнения из игры футбол		
54	46	Упражнения из игры футбол		
Прикладно-ориентированная физическая культура (14 часов)				
55	1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.		

		ГТО в наше время		
56	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
57	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
58	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
59	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
60	6	Самостоятельная физическая подготовка		
61	7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
62	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
63	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
64	10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
65	11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
66	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
68	14	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		