

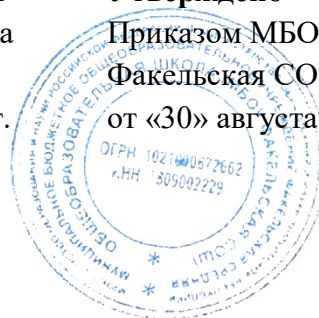
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Игринский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Факельская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на
заседании ШМО
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом МБОУ
Факельская СОШ
от «30» августа 2023 г. № 155



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

с.Факел
2023-2024 год

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 физкультурминуток 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета, курса 4 класс

Содержание учебного предмета, курса 4 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебной темы (содержательные единицы)
Знания о физической культуре	5	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Легкая атлетика	20	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт., высокий. Стартовое ускорение. Финиширование. Техника челночного. Бег на длинные, короткие и средние дистанции. Метание мяча в цель с разбега. Прыжки в длину с места с разбег. Эстафеты, би- минутный бег.
Подвижные игры и спортивные игры	24	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»); Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»); Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Шахматы: шахматная доска, расстановка фигур, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), дидактические игры. При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры»,

		«Подвижные игры.
Гимнастика	10	<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>
Лыжная подготовка	9	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки

Плавание – изучается только теоретически.

В учебном плане на изучение данной общеобразовательной области отводится два часа в неделю, которые делятся на 40 минут. Теоретические занятия проводятся перед началом урока 5 – 10 минут или в процессе практических занятий. На каждом уроке ученики все получают по оценке, за работу на уроке, так же в программе предусмотрены контрольные нормативы по каждому разделу. Ученики подготовительной группы не выполняют контрольные нормативы, тех видов которым имеют противопоказание медиков. Оцениваются по текущим оценкам, и сдают те контрольные нормативы, которые им можно сдавать. Ученики специальной группы здоровья выполняют только посылно или общеразвивающие упражнения (если нет освобождение от уроков) и принимаю участие в некоторых подвижных играх. Если ученик специальной группы освобожден полностью от занятий, то ему предлагается получить оценку по теоретическим занятиям.

Основная группа здоровья: К ней относят детей с первой и частично со второй группой здоровья. Это ребята, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и обладающие согласно возрастной категории соответствующей физической подготовкой и не отстающие от своих сверстников. выполняют в полном объеме все учебные программы по физкультуре, они могут заниматься в спортивных секциях, принимать участие в турнирах, праздниках, спартакиадах и соревнованиях.

Дети, включенные в подготовительную медицинскую группу, отличаются слабой физической подготовленностью, но посещают обязательные уроки физической культуры вместе с детьми основной медицинской группы. Занятия с этими школьниками имеют некоторые методические особенности:

физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально для каждого ребенка подготовительной медицинской группы;

- особое внимание в занятиях с этими детьми следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;

- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (интенсивность не должна быть выше средней);

- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;

- при делении учащихся на команды в момент подготовки к игре необходимо равномерно распределять детей подготовительной группы по всем подгруппам;

- обязательным для детей подготовительной медицинской группы является посещение занятий группы общей физической подготовки и регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре.

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, 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

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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	Планируемая	Фактическая	Название раздела, количество часов	
1			Вводный инструктаж ИОТ легкая атлетика. Бег с высокого старта, бег по прямой	1
2-3			Техника бега на 30м., 60 м.	2
4			Техника челночного бега, бег на выносливость.	1
5-7			Техника метания малого мяча	3
8-10			Техника прыжка в длину с разбега.	3
11-12			ИОТ спортивные игры. Стойки, перемещение	2

13-15			Ловля, передача мяча двумя руками от груди на месте	3
16-17			Бросок мяча двумя руками от груди	2
18-20			Броски мяча в кольцо	3
21-22			Техника ведения мяча в движении.	2
23-24			ИОТ спортивные игры (волейбол). Стойки и перемещение волейболиста	2
25-27			Техника приема мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками. оценивание подъём ног из положения виса на шведской стенке.	3
28-29			Передача мяча сверху двумя руками. Оценивание подтягивания.	2
30			Оценивание приём мяча снизу. Передача мяча.	1
31			Оценивание техники передачи мяча сверху двумя руками.	1
32-34			Техника подачи мяча снизу кулаком. Игра пионербол. Оценивание количество приседаний в минуту.	3
35-36			ИОТ по лыжному спорту. Техника попеременного двухшажного хода, спуск в средней и высокой стойке.	2
37-38			Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск в средней и высокой стойке.	2
39-40			Техника одновременного бесшажного хода, подъем елочкой.	2
41-42			Техника торможения плугом.	2
43			Прохождение 1 км.	1
44			ИОТ гимнастика. Равновесие	1
45-46			Равновесие оценивание. Полоса препятствий.	2
47			Оценивание ходьбы приставными шагами, поворот на 90 .соскок прогнувшись.	1
48			Ходьба по гимнастической скамье- равновесие.	1
49-51			Комбинация в целом.	3
52-53			Контрольный урок	2
54-56			ИОТ по легкой атлетике. Прыжки в высоту	3
57			Техника прыжка в длину с места.	1
58-59			Прыжка в длину с разбега. Эстафеты.	2
60-61			Техника бега на 30м., 60 м., бег с низкого старта	2
62-63			Техника челночного бега, бег на выносливость	2
64			Бег 6 мин. на результат, круговая эстафета.	1
65-67			Техника метания малого мяча.	3

Приложение 1

4 класс

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
2. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
4. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
5. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.
7. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
8. Расскажите о физическом качестве «равновесие» и о том, как ее развивать.
9. Расскажите, как влияют регулярные занятия физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения.
10. Расскажите об основных закалывающих процедурах (солнцем, воздухом, водой), их влиянии на здоровье человека.
11. Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.
12. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
13. Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.
14. Физическая культура в семье.
15. Сведения о личной гигиене и режиме дня.
16. Герои Олимпийских игр.
17. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
18. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?