

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Администрация муниципального образования «Нестеровский
муниципальный округ»**

МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.П. Пацаева

РАССМОТРЕНО
на заседании Школьного
методического
объединения учителей
начальной школы

Протокол №1
от "25" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
и рекомендовано к
утверждению на
педагогическом совете
МАОУ СОШ г. Нестерова
имени В.И. Пацаева»

Протокол № 1
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Нагаева И.В.

Приказ № 153-О

от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Составитель: Поленов Кирилл Юрьевич

учитель физической культуры

г. Нестеров 2023 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.

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативный модуль «ГТО» (1 час в неделю) реализован во внеурочной деятельности, в форме дополнительного образования.

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.

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 назначению: 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;
- 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Кон-трольные ра-боты	Пра-кти-ческие ра-боты	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0.5			
1.2.	Закаливание организма.	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2.	Легкая атлетика	12			
2.3.	Кроссовая подготовка	8			
2.4.	Подвижные и спортивные игры	26			
2.5	Демонстрация прироста показателей физических	6	6		

	качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.				
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34			
Итого по разделу		34			
Общее количество часов		102			

Поурочное планирование (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Колич ество часов	
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	
6	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
7	Вводная административная контрольная работа. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
11	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
12	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
13	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
14	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	

20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Обучение опорному прыжку.	1	
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Обучение опорному прыжку.	1	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	
28	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
29	Административная контрольная работа за 1 полугодие. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	

45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры волейбол.	1	
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры волейбол.	1	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры волейбол.	1	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры волейбол.	1	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры баскетбол.	1	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры баскетбол.	1	
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры баскетбол.	1	
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры баскетбол.	1	
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры футбол.	1	
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры футбол.	1	
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Упражнения из игры футбол.	1	
56	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
57	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
58	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
59	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	
62	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
63	Административная контрольная работа за 2 полугодие Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
64	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения.	1	
66	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	
67	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	
68	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	
Итого		68	

Поурочное планирование (1 час в неделю) модуль «ГТО»

№ урока	Тема урока	Количество часов	
1	Модуль "ГТО". Бег 30м.	1	
2	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
3	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
4	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
5	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
6	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
7	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
8	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
9	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
10	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
11	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
12	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
13	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
14	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
15	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
16	Модуль "ГТО". Челночный бег 3х10м.	1	
17	Модуль "ГТО". Челночный бег 3х10м.	1	
18	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
19	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
20	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
21	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
22	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
23	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
24	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
25	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
26	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	

27	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
28	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	1	
29	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	1	
30	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
31	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
32	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
33	Модуль "ГТО". Бег 30м.	1	
34	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
Итого		34	