

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Администрация Местного самоуправления г. Владикавказ

МБОУ СОШ №14 им. Героя Советского Союза Ларионова В.П.

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Кошелева Э.М.

Приказ №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.Директора по УВР



Джioева Р.Ю.

Приказ №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Семеновко В.В.

Приказ №1 от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2990954)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Владикавказ 2023-2024

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 в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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

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 (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры на основе баскетбола	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры на основе волейбола	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Встречная эстафета.	1				Поле для свободного ввода
2	Бег на скорость 30м.	1				Поле для свободного ввода
3	Бег на скорость 60 м - тест	1				Поле для свободного ввода
4	Круговая эстафета.	1				Поле для свободного ввода
5	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода
6	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Равномерный бег (3 мин)	1				Поле для свободного ввода
7	Кросс (1 км) - тест	1				Поле для свободного ввода

8	Прыжки в длину с места - тест	1				Поле для свободного ввода
9	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность	1				Поле для свободного ввода
10	Броски набивного мяча из разных и.п.	1				Поле для свободного ввода
11	Бег по пересеченной местности.	1				Поле для свободного ввода
12	Челночный бег 3x10м-тест	1				Поле для свободного ввода
13	Инструктаж по ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и 18часовые».	1				Поле для свободного ввода
14	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	1				Поле для свободного ввода
15	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1				Поле для свободного ввода
16	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1				Поле для свободного ввода
17	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц,	1				Поле для

	сторож, Жучка».					свободного ввода
18	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики	1				Поле для свободного ввода
19	Русская народная игра «Лапта»НРК	1				Поле для свободного ввода
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1				Поле для свободного ввода
21	2-3 кувырка вперед слитно	1				Поле для свободного ввода
22	Стойка на лопатках	1				Поле для свободного ввода
23	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1				Поле для свободного ввода
24	Мост из положения лежа	1				Поле для свободного ввода
25	Мост из положения лежа	1				Поле для свободного ввода
26	Кувырок назад	1				Поле для свободного

						ввода
27	Комбинация из ранее изученных элементов	1				Поле для свободного ввода
28	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1				Поле для свободного ввода
29	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1				Поле для свободного ввода
30	Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	1				Поле для свободного ввода
31	Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	1				Поле для свободного ввода
32	Перелезание через препятствие	1				Поле для свободного ввода
33	Опорный прыжок на горку матов.	1				Поле для свободного ввода
34	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1				Поле для свободного ввода
35	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1				Поле для свободного ввода

36	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1				Поле для свободного ввода
37	Прыжки группами на длинной скакалке	1				Поле для свободного ввода
38	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1				Поле для свободного ввода
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1				Поле для свободного ввода
40	Ведение мяча на месте с высокими средним отскоком.	1				Поле для свободного ввода
41	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1				Поле для свободного ввода
42	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				Поле для свободного ввода
43	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1				Поле для свободного ввода
44	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1				Поле для свободного ввода
45	Броски мяча в кольцо двумя руками	1				Поле для

	от груди.					свободного ввода I
46	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо.	1				Поле для свободного ввода I
47	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода I
48	Тактические действия в защите и нападении.	1				Поле для свободного ввода I
49	Игра в мини-баскетбол.	1				Поле для свободного ввода I
50	Инструктаж по ТБ. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1				Поле для свободного ввода I
51	Передача мяча, подброшенного партнером	1				Поле для свободного ввода I
52	Передачи в парах, у стены.	1				Поле для свободного ввода I
53	Прием снизу двумя руками.	1				Поле для свободного ввода I
54	Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте.	1				Поле для свободного

						ввода1
55	Передачи в парах через сетку	1				Поле для свободного ввода1
56	Нижняя прямая подача в стену	1				Поле для свободного ввода1
57	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	1				Поле для свободного ввода1
58	Двухсторонняя игра	1				Поле для свободного ввода1
59	Т/б на уроках л/а. Бег в чередовании с ходьбой.	1				Поле для свободного ввода1
60	Бег на скорость 30 м.	1				Поле для свободного ввода1
61	Бег 60 м - тест.	1				Поле для свободного ввода1
62	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1				Поле для свободного ввода1
63	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м –тест	1				Поле для свободного ввода1

64	Прыжок в длину с места - тест	1				Поле для свободного ввода1
65	Кросс (1 км) - тест	1				Поле для свободного ввода1
66	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1				Поле для свободного ввода1
67	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1				Поле для свободного ввода1
68	Веселые старты	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2013

2. Академический школьный учебник «Физическая культура 4 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Учебно-методические средства обучения для учеников:

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ