

Берёзовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрено на заседании ШМО
естественнонаучных предметов
Протокол № 4 от 31.08.2022

Утверждаю
Директор
_____ И.Е. Туровцева

Приказ № 298 от 06.06.2022.

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

4 класс

Шипицина Ольга Васильевна
Ф.И.О. педагога разработчика программы

2022 год

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаляющих 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 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 68 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 приобретение 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 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

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 **четвёртого 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, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и 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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов	Примерные темы уроков	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Возможность использования ЭОР
Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры в России	Из истории развития физической культуры в России	+
		Из истории развития национальных видов спорта	Развитие национальных видов спорта в России	
Способы самостоятельной деятельности	6	Самостоятельная физическая подготовка	Физическая подготовка	+
		Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	
		Оценка годовой динамики показателей физического развития и	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного	

		физической подготовленности	наблюдения	
		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	
		Правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации	
Оздоровительная физическая культура	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	+
		Закаливание организма	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	
Гимнастика с основами акробатики	12	Предупреждение травм при выполнении	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	+
		2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на	ОРУ перелазанье и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки . Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд	

	лопатках согнув ноги переход в упор присев	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось». Комплексы упражнений включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение»	
	Кувырок назад. Мост из положения стоя. Акробатическая комбинация	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	
	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	
	Вис прогнувшись, поднятие ног в висе	Воспроизведение заданной игровой позы. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	
	Опорный прыжок. Опорный прыжок:	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	

	<p>вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок ноги врозь через козла</p>	<p>ОРУ в движении. Переноска партнеров в парах Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно -силовых качеств. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».</p>	
	<p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках</p>	<p>ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Перемахи. Танцевальные шаги.</p>	
	<p>Комбинация на бревне</p>	<p>Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка -иглочка». Развитие координационных способностей</p>	
	<p>Прыжки на скакалке</p>	<p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами</p>	
	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев</p>	<p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей</p>	
	<p>Лазание по наклонной</p>	<p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в</p>	

		скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	
		Танцевальные упражнения	Упражнения в танце	
Лыжная подготовка	8	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	+
		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ступающий и скользящий шаг.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями	
		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота". Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	
		Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой"	

		<p>Прохождение тренировочных дистанции до 1500 м. Чередование шага и хода на лыжах.</p>	<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м. Совершенствование чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанций</p>	
		<p>Торможения и повороты на лыжах. Спуск на лыжах с палками "змейкой»</p>	<p>Совершенствование техники торможение и поворотов на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота". Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом "змейка". Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.</p>	
		<p>Прохождение тренировочной дистанции 1000 м на лыжах</p>	<p>Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время</p>	
		<p>Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без. Эстафеты на лыжах</p>	
Лёгкая атлетика	26	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Формирование осанки. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий</p>	+
		<p>Челночный бег</p>	<p>Беговые упражнения прыжками и с ускорением. Равномерный медленный бег 4 мин</p>	
		<p>Бег (30 м)</p>	<p>Равномерный медленный бег в режиме умеренной интенсивности. 5 мин. Специально -беговые упражнения. Бег с ускорением</p>	

	Бег с ускорением (60 м)	Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
	Равномерный бег (7 мин)	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой. Равномерный бег (7 мин)	
	Бег 1 км без учета времени	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	
	Прыжки в длину с места	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
	Прыжок с высоты	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Комплекс упражнений с постоянным включением в работу основных мышечных групп. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м	
	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x2 м) с	

		мяча в вертикальную цель	расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ	
		Метание набивного мяча	Метание набивного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м	
		Игры и эстафеты с бегом на местности	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	
Подвижные игры	6	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр на основе баскетбола	Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	+
		Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
		Ведение мяча на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
		Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
		Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	
		Броски в кольцо	Ловля и передача мяча в 80 движении. Ведение на	

			месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
Прикладно - ориентированная физическая культура	6	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр	+