


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
отдел образования и молодежной политики администрации Кировского ГО
МБОУ СОШ № 6 пос. Комсомolec

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
Физкультуры и ОБЖ

руководитель МО
 А.Н.Перетяченко
Протокол №1 от 25.08.2023г

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 Л.А.Куликова

28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
На заседании ПС пр от
28.08.2023г №1
Директор МБОУ СОШ
№6 пос. Комсомolec
И.А.Леушина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бештоев Залимхан Магомедович,
учитель физической культуры

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.

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.

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.

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».

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.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 4 класс — 68 ч.

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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. 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 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 первого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- *коммуникативные УУД:*
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

4 КЛАСС

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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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 4 класс.

Учебник: Физическая культура 4 класс. Автор: Матвеев А.П. М.: «Просвещение», 2020 г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Дата
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Из истории развития физической культуры в России	1		
2	Из истории развития национальных видов спорта			
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
1	Самостоятельная физическая подготовка	1		
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
Оздоровительная физическая культура 1 четверть.				
1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
2	Закаливание организма	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура				
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	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1		
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1		
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1		
11	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1		
12	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1		
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1		
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1		
2 четверть.				
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		

19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1		
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1		
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1		
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1		
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		
	3 четверть.			
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
39	Промежуточная аттестация. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1		
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		

43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
Итого по разделу		47		
Прикладно-ориентированная физическая культура				
4 четверть.				
1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
54	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	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
Итого по разделу		63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Список литературы:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций /А. П. Матвеев. -6-е изд.-М.: Просвещение, 2021-63 с. -ISBN 978-5-09-079221-9.
2. Матвеев А.П. «Физическая культура. 1 класс. Учебник». М.: Просвещение, 2020.-96 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -111 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2019. -95 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2019. -111 с.

Приложение к рабочей программе

«Формы учета рабочей программы воспитания»

Реализация воспитательного потенциала уроков:

максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;

включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу

общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

иницирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.