

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

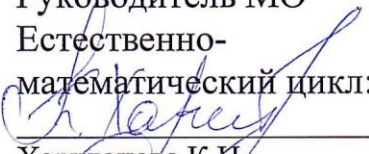
Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края


Муниципальное образование город Армавир

МБОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Естественно-
математический цикл:


Харитонов К.Н.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора Директор


Добрынина Н.А.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024 г.


Ткаченко И.Г.
Приказ № 01-08/132
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5099833)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

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

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
Техника передвижений на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Техника кроля на груди, техника кроля на спине.

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.

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;
- знать технику плавания кролем на груди или кролем на спине;
- 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.

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Плавательная подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Подвижные и спортивные игры	29	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		59	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1				Поле для свободного ввода1

	тела					
7	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
15	Беговые упражнения	1				Поле для

						свободного ввода1
16	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
17	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
18	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
19	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
21	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
22	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
23	Опорной прыжок через	1				Поле для

	гимнастического козла с разбега способом напрыгивания					свободного ввода 1
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода 1
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
27	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
28	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода 1
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода 1
31	Висы и упоры на низкой	1				Поле для

	гимнастической перекладине					свободного ввода1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
36	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника плавания кролем на спине	1				Поле для свободного ввода1
38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1

39	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1

47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного

						ввода1
56	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
59	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
60	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
62	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
64	Упражнения из игры	1				Поле для

	футбол					свободного ввода1
65	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
67	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
68	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559379

Владелец Ткаченко Ирина Геннадьевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024