

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____ /Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 292 от «26» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 4 класс

2024/2025 учебный год

(ID 1251040)

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Составитель:
Бессуднова Е. Э.,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024г.

Программа по физической культуре 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.

Общее число часов для изучения физической культуры 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. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, развитии 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Коли честв о часов | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|-----------------------------|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. | Инфоурок |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная | 2 | привлечение внимания | Учи.ру |

| | | | | |
|------------------|---|---|--|--------------------|
| | физическая подготовка | | школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. | |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | Физкультура на «5» |
| Итого по разделу | | 4 | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

| | | | | |
|------------------|--|---|--|-------------|
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. | Презентация |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | Презентация |
| Итого по разделу | | 2 | | |

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

| | | | | |
|-----|----------------------------------|----|---|--|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. | Инфоурок, Учи.ру, Физкультура на «5», Презентации |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 | | |

| | | | | |
|--|--|----|---|--------|
| Итого по разделу | | 58 | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи | Gto.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Тип урока | Примечание |
|-------|--|------------------|-----------------|------------|
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | Вводный | |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | Вводный | |
| 3 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | Комбинированный | |
| 4 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | Вводный | |
| 5 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | Комбинированный | |
| 6 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | Вводный | |
| 7 | Закаливание организма | 1 | Вводный | |
| 8 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | Вводный | |
| 9 | Акробатическая комбинация | 1 | Комбинированный | |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|
| 10 | Акробатическая комбинация | 1 | Комбинированный | |
| 11 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | Комбинированный | |
| 12 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | Комбинированный | |
| 13 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | Комбинированный | |
| 14 | Обучение опорному прыжку | 1 | Комбинированный | |
| 15 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Комбинированный | |
| 16 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | Комбинированный | |
| 17 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | Комбинированный | |
| 18 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Вводный | |
| 19 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | Комбинированный | |
| 20 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | Комбинированный | |
| 21 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | Комбинированный | |
| 22 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | Комбинированный | |
| 23 | Беговые упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 24 | Беговые упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 25 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Комбинированный | |
| 26 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Комбинированный | |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|
| | | | ованный | |
| 27 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | Вводный | |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 32 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Комбинированный | |
| 33 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Комбинированный | |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Комбинированный | |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Комбинированный | |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Комбинированный | |
| 37 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | Комбинированный | |
| 38 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | Комбинированный | |
| 39 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | Вводный | |
| 40 | Подводящие упражнения. Упражнения в плавании способом кроль | 1 | Комбинированный | |
| 41 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | Вводный | |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | Комбинированный | |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Подвижная | 1 | Комбинир | |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|
| | цель» | | ованный | |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | Комбинированный | |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | Комбинированный | |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | Комбинированный | |
| 47 | Упражнения из игры волейбол | 1 | Комбинированный | |
| 48 | Упражнения из игры волейбол | 1 | Комбинированный | |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | Комбинированный | |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | Комбинированный | |
| 51 | Упражнения из игры футбол | 1 | Комбинированный | |
| 52 | Упражнения из игры футбол | 1 | Комбинированный | |
| 53 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени | 1 | Вводный | |
| 54 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | Комбинированный | |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Комбинированный | |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Комбинированный | |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Комбинированный | |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Комбинированный | |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. | 1 | Комбинированный | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|-----------------|--|
| | Подводящие упражнения | | ованный | |
| 60 | 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 | Комбинированный | |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Комбинированный | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Комбинированный | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Комбинированный | |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Комбинированный | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Комбинированный | |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | Комбинированный | |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | Комбинированный | |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | Комбинированный | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

