

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

МБОУ Первомайская СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2603511)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 4 классов

с.Первомайское 2024 г.

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 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.

Согласно учебному плану на изучение предмета «физическая культура» в 4 классе отводится 68 часа, из расчета 2 часов в неделю. В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (проект Постановления Правительство РФ № 1314 от 10.08.2023г«О переносе выходных дней в 2024 году») . «О переносе выходных дней в 2025году» произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного

времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 65 часов.

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.

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 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

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.
- 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
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	11	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	16	15	https://resh.edu.ru

2.3	Подвижные и спортивные игры	16	14	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		43		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	15	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		15		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		03.09.2024
2	Беговые упражнения 30-60м.	1	1	06.09.2024
3	Беговые упражнения 30-60м.	1	1	10.09.2024
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	13.09.2024
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	17.09.2024
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	20.09.2024
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	24.09.2024
8	Из истории развития физической культуры в России	1		27.09.2024
9	Метание малого мяча на дальность	1	1	01.10.2024
10	Метание малого мяча на дальность	1	1	04.10.2024
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	08.10.2024

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	11.10.2024
13	Из истории развития национальных видов спорта	1		15.10.2024
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	18.10.2024
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	22.10.2024
16	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	25.10.2024
17	2 четверть Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	08.11.2024
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		12.11.2024
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	15.11.2024
20	Закаливание организма	1		19.11.2024

21	Акробатическая комбинация	1	1	22.11.2024
22	Акробатическая комбинация	1	1	26.11.2024
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	29.11.2024
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	03.12.2024
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	06.12.2024
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	10.12.2024
27	Обучение опорному прыжку	1	1	13.12.2024
28	Обучение опорному прыжку	1	1	17.12.2024
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	20.12.2024
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	24.12.2024
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	27.12.2024
32	3 четверть 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	1	10.01.2025

33	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	1	14.01.2025
34	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	1	17.01.2025
35	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	21.01.2025
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	24.01.2025
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	28.01.2025
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	31.01.2025
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	04.01.2025
40	Разучивание подвижной игры	1	1	07.01.2025

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»			
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	11.02.2025
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	14.02.2025
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	18.02.2025
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	21.02.2025
45	Упражнения из игры волейбол	1	1	25.02.2025
46	Упражнения из игры волейбол	1	1	28.02.2025
47	Упражнения из игры волейбол	1	1	04.03.2025
48	Упражнения из игры баскетбол	1	1	07.03.2025
49	Упражнения из игры баскетбол	1	1	11.03.2025
50	Упражнения из игры баскетбол	1	1	14.03.2025
51	Упражнения из игры футбол	1	1	18.03.2025
52	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1	21.03.2025
53	4 четверть Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		04.04.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	1	08.04.2025

	низкой перекладине 90см. Эстафеты			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	11.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	15.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	18.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	22.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	25.04.2025
60	Освоение правил и техники	1	1	29.04.2025

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	06.05.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	13.05.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	16.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	20.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	23.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	59	

**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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ruwww.school.edu.ru

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Первомайская СОШ

От 28.08.2024 № 1

Г.В. Кладиева /Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

А.В. Зинченко /Зинченко А.В./

28.08.2024г.

