

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ НЕРЧИНСКО-ЗАВОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧАШИНО – ИЛЬДИКАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Н.Н.Ушакова _____

Приказ № 58 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

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.

Число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Раздел «Способы физической деятельности» Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкая атлетика(17 ч.)Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча.Бег с ускорением (30 м).Бег с изменением направления, ритма и темпа.Медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°.Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (17 ч.) «Класс, смирно».«Пустое место». «Два мороза».«Прыгуны и пятнашки». «Невод».«Вол во рву». «Посадка картошки».Прыжки по полоскам». «Попади в мяч».«Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель».«Конники-спортсмены».«Мяч соседу». «Вызов номеров».Бездомный заяц».«Вороны и воробьи». «Точно в цель».«Вышибалы».Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)Упражнения на освоение акробатических упражнений.Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.Акробатические комбинации.Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке.Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч.) Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

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

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 простоту в их показателях.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата план	Дата факт
Лёгкая атлетика (10 ч.)			
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.		
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.		
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.		
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.		
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.		
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег.		
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.		
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).		
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.		
10	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.		
Подвижные игры (17 ч.)			
11	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.		
12	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.		
13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.		
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).		
15	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).		

16	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.		
17	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.		
18	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.		
19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.		
20	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.		
21	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).		
22	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.		
23	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).		
24	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).		
25	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».		
26	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.		
27	ОРУ. Подвижные игры (повторение).		
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)			
28	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.		
29	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.		
30	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.		
31	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).		

32	ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).		
33	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
34	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.		
35	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.		
36	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.		
37	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
38	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.		
39	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.		
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч.)			
40	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.		
41	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.		
42	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.		
43	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.		
44	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
45	ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.		
46	ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с		

	места.		
47	ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.		
48	ОРУ. Повторение ведения мяча.		
49	ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.		
50	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.		
51	ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.		
52			
53	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.		
54	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.		
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.		
56	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.		
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.		
58	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.		
59	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.		
60	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.		
61	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.		
Легкая атлетика (7 ч.)			

62	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.		
63	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.		
64	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.		
65	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.		
66	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.		
67	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.		
68	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИИНТЕРНЕТ