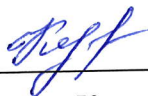


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерства образования и науки Астраханской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Астрахани "Средняя общеобразовательная школа №51"
МБОУ г. Астрахани "СОШ № 51"

РАССМОТРЕНО

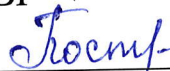
Руководитель
методического
объединения
физической культуры и
ОБЖ



Кучерова Н.В.
Протокол №1 от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



31.08

Постнова Г.В.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.
Астрахань "СОШ №51"



Загоруйко И.В.
Приказ № 04-01 от
01.09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2008184)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 4 классов

г. Астрахань 2023

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –68 часов в 4 классе (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.

Кроссовая подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий кроссовой подготовкой.

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

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, 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	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	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	12	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	22	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		48	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

№	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Медленный бег 3-4 минуты. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м.
2		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
3		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м.- тест. Метание мяча.ГТО.
4		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель.
5		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м.- тест. ГТО. Метание мяча в горизонтальную цель.
6		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча - тест
7		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
8		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
9		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места -тест. Метание мяча на дальность. ГТО.
10		Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность- тест. ГТО.
11		Специально беговые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3x10 м.
12		Специально беговые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3x10 м- тест.ГТО.
13		Специально беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»- контроль.
14		Специально беговые упражнения. Бег 1000 м.- тест. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.
15		Специально беговые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. Спортивные игры.
16		Специально беговые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
17		Т.Б. на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты
18		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передай мяч, садись».
19		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Метко в цель».
20		Стойка баскетболиста. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
21		Основная стойка баскетболиста. Перемещения. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.
22		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
23		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля мяча. Эстафеты.

24	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
25	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.
26	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.
27	Совершенствование ведения мяча с изменением направления, высоты отскока. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
28	Совершенствование ведения мяча с изменением направления, высоты отскока. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
29	Закрепление пройденного материала. Подвижные игры. Силовые упражнения. ГТО.
30	Закрепление пройденного материала. Подвижные игры. Силовые упражнения.
31	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ. Акробатические упражнения.
32	Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Круговая тренировка.
33	Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ. Акробатические упражнения - тест. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). ГТО.
34	Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.
35	Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты с лазанием и перелезанием.
36	Строевые упражнения. Лазание по канату -тест. Упражнения на гимнастическом бревне.
37	Строевые упражнения – тест. Опорный прыжок. Упражнение на бревне.
38	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнение на бревне- тест.
39	Техника безопасности на уроках спортигр (волейбол). ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
40	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».
41	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 2 мячами)
42	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами)
43	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»
44	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»

45	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. ГТО.
46	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
47	ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координации. ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.
48	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.
49	Прыжок в длину с места . Развитие прыгучести.
50	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.ГТО
51	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.
52	Развитие физических качеств. ГТО.
53	Игровые эстафеты с мячами.
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Медленный бег 3-4 минуты. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м.
55	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. ГТО.
56	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м.- тест. Метание мяча.
57	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель.
58	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м.- тест. Метание мяча в горизонтальную цель.
59	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча - тест
60	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
61	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
62	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места -тест. Метание мяча на дальность.
63	Специально беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность- тест. Эстафетный бег.ГТО
64	Специально беговые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10 м.
65	Специально беговые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10 м- тест. ГТО
66	Специально беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»- контроль.
67	Специально беговые упражнения. Бег 1000 м.- тест. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. ГТО
68	Специально беговые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. Техника эстафетного бега. Спортивные игры.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68	