

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №3 имени Героя Советского Союза Леонида Севрюкова

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

приказа № ____

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ гимназии №3
им. Героя Советского Союза
Л. Севрюкова

Н.П. Малюченко

приказ № ____

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1446622)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Ставрополь, 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 – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), 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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
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/?ysclid=llvy3zb970618605201
1.2	Закаливание организма	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Подвижные и спортивные игры	22			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0	

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				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
5	Закаливание организма	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
6	Правила поведения на уроках по легкой атлетике	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
12	Беговые упражнения	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
13	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
14	Сложнокоординационные беговые упражнения	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
15	Метание малого мяча на дальность	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
16	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
17	Метание набивного мяча весом 150 г.	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
18	Метание набивного мяча весом 150 г.	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
19	Правила поведения на уроках по гимнастике	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
21	Что такое акробатика? Виды акробатических элементов				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
22	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
23	Акробатическая комбинация	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
24	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
25	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
26	Обучение опорному прыжку	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
27	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
28	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
33	Танцевальные упражнения «Летка-	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	енка»					
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511	
35	Правила поведения при проведении подвижных игр	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/	
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/	
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201	
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511	
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/	
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201	
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201	
42	Разучивание подвижной игры «Мяч капитану» с элементами баскетбола	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511	
43	Разучивание подвижной игры «Мяч капитану» с элементами баскетбола	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/	
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201	
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511	
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/	
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
48	Упражнения из игры волейбол	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
49	Упражнения из игры волейбол	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
50	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
51	Упражнения из игры баскетбол	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
52	Упражнения из игры баскетбол	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
53	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
54	Упражнения из игры футбол	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
55	Упражнения из игры футбол	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
56	Спортивная игра футбол					https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
70	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1				https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa645880511

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=llvy3zb970618605201>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/?ysclid=llvy4kscxa6458805>

