

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
«Розентальская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на МО
Руководитель МО
_____ Шефер Л.П.
Протокол № _____
от «_____» _____ 2024г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Сердега О.С.
от «_____» _____ 2024г.

Утверждено
Директор
_____ Ковалева Н.Г.
Приказ № _____
от «_____» _____ 2024г.

Рабочая программа
(ID 1443705)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
на 2024 – 2025 учебный год

Составила:
Одноворец Людмила Павловна
учитель начальных классов

д. Розенталь 2024г

В 4 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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, развитию 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 с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме ЭОР, являющихся учебно-методическим материалом

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	Учёт программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)					
1		Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	https://nsportal.ru/	1.2, 1.1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 ч)					
2		Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	https://resh.edu.ru/ https://nsportal.ru/	3.1.7
3		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/ https://nsportal.ru/	4.1.11
4		Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.1
5		Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 ч)					
6		Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Мультимедийная презентация	4.1.11
7		Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/ https://nsportal.ru/	3.1.7

Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (56 ч).					
<i>Гимнастика с основами акробатики (14 ч)</i>					
8		Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений (Т. Б.)	1	https://resh.edu.ru/	4.1.1
9		Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/	3.1.2
10		Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/	3.2
11		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/	1.5
12		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/	2
13		Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/	1.5, 1.2
14		Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/	1.5, 3.1.2
15		Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/	2
16		Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/	1.2, 1.5
17		Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/	1.2, 1.5
18		Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/	3.1
19		Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/	4.1.6
20		Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/	1.1
21		Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/	1.1, 1.2
<i>Лёгкая атлетика (9 ч)</i>					
22		Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (Т. Б.)	1	https://resh.edu.ru/	3.1.2
23		Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.3
24		Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/	5.3, 1.3
25		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.5
26		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/	1.2
27		Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/	4.1.11
28		Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.5
29		Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/	1.2, 1.5
30		Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/	3.1

		<i>Лыжная подготовка (12 ч)</i>			
31		Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой (Т. Б.)	1	https://resh.edu.ru/	2
32		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	4.1.11
33		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.5
34		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	1.1, 1.2
35		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	3.1.2
36		Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	3.1.8
37		Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	4.1.1
38		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	2
39		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	7
40		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	4.1.6
41		Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	7
42		Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	1.5
		<i>Плавательная подготовка (3 ч)</i>			
43		Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания, рассматривание видеоматериалов по технике основных видов плавания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2
44		Упражнения ознакомительного плавания. Выполнение упражнения в имитации плавания кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.1
45		Выполнение упражнения в имитации плавания кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.5
		<i>Подвижные и спортивные игры (13 ч)</i>			
46		Предупреждение травм на занятиях подвижными и спортивными играми (Т. Б.)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.2, 2
47		Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.1.2
48		Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.1.11

49		Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.2, 5.3
50		Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.2
51		Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2
52		Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	2
53		Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.2
54		Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	4.1.6
55		Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.1.5
56		Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.1
57		Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	3.1.5
58		Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	1.2, 3.1.2
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч)					
59		Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	https://www.gto.ru/#gto-method	5.4, 5.5
60		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method	4.1.6
61		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://www.gto.ru/#gto-method	5.4, 5.5
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://www.gto.ru/#gto-method	5.4, 5.5
63		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	https://www.gto.ru/#gto-method	1.1, 3.1.2
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method	1.5, 3.1.8
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method	4.1.11
66		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method	2
67		Освоение правил и техники	1	https://www.gto.ru/#gto-method	4.1.11

		выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		method	
68		Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://www.gto.ru/#gto-method	5.4
. ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

Модуль «Школьный урок»

1. 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.

Активизация познавательной деятельности посредством использования:

1.1. Интересные факты, занимательный материал, использование примеров из жизни, практическая значимость изучаемого материала.

1.2. Видеофрагменты, музыка, фотографии.

1.3. Фрагменты из литературных произведений.

1.4. Задания частично-поискового, проблемного, исследовательского, творческого характера.

1.5. Практические, лабораторные работы, экскурсии, конкурсы.

2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений:

3.1. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений:

3.1.1. к своему отечеству, своей малой и большой Родине

3.1.2. к знаниям как интеллектуальному ресурсу

3.1.3. к самим себе как хозяевам своей судьбы

3.1.4. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем, и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье

3.1.5. окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнёрам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества

3.1.6. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни

3.1.7. к здоровью

3.1.8. к труду

3.1.9. к природе

3.1.10. к семье

3.2. 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.

4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета:

4.1. Через демонстрацию обучающимся примеров:

4.1.1. ответственного, гражданского поведения

4.1.2. проявления человеколюбия и добросердечности

4.1.3. патриотизма, чувства ответственности перед Родиной

4.1.4. служения Отечеству, готовности к его защите

4.1.5. уважительного отношения к представителям других национальностей и вероисповеданий

4.1.6. значимости непрерывного образования как условия успешной профессиональной и общественной деятельности

4.1.7. успешной профессиональной деятельности как возможности решения личных, государственных, общенациональных проблем

4.1.8. ответственного отношения к семье, ценностного отношения к семейной жизни

4.1.9. красоты окружающего мира, родной природы

4.1.10. негативного влияния на здоровье вредных привычек (курения, употребления алкоголя), компьютерной зависимости

4.1.11. ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

4.2. через подбор соответствующих текстов для чтения, письма

4.3. через подбор соответствующих задач для решения

4.4. через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе

5. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:

- 5.1. интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
- 5.2. дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках
- 5.3. дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
- 5.4. групповой работы

5.5. работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

8. Инициирование и поддержка исследовательской и проектной деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие детей в научно-практических конференциях, предметных олимпиадах, разработке и защите индивидуальных проектов).