

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

Рассмотрено:

на педагогическом совете
школы
(протокол № __ от _____)

Утверждаю:

Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 3»
_____ Л.А. Кузовкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 4 класса основного общего образования
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Мокрецова П.В
Учитель физической культуры

Согласовано

Заместитель директора
_____ Н.Ю. Акимова

г. Омск 2022

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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

-взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

-использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

-оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

-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 четвёртом классе** обучающийся научится:

-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 проплытие учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Из истории развития физической культуры в России.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	1	https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
3.2	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
Раздел 4.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>			
4.1	Предупреждение травматизма на уроках акробатики.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.2	Гимнастический мост из положения лежа на животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3	Упор лежа, из положения лежа на полу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.4	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.5	Кувырок вперед, из положения упора присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

4.6	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.7	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.8	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.9	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.10	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.11	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.12	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Модуль «Лёгкая атлетика».

4.13	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.14	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания».	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
4.15	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник
4.16	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.17	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник
4.18	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник

Модуль «Зимние виды спорта».

4.19	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник
4.20	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	лыжному ходу.		
4.21	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.22	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.23	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник
4.24	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i>			
4.25	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
4.26	Имитационные упражнения кроля на спине в спортивном зале.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
4.27	Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i>			
4.27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.28	Подвижные игры общефизической подготовки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.29	<u>Волейбол.</u> Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.30	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник
4.31	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.32	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.33	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view учебник

4.34	Техника передачи волейбольного мяча через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.35	<u>Баскетбол.</u> Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.36	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.37	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.38	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.39	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.40	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.41	<u>Футбол.</u> Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.42	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.43	Техника передачи катящегося мяча. Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.44	Техника передачи мяча во время его ведения.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
4.45	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
-----	---------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------

5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.3	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.4	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
5.5	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.6	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
5.7	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник

Общее количество часов по программе: 68ч

Приложение

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.