

Краснодарский край, муниципальное образование Мостовский район,
станция Бесленеевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 8 имени Ищенко Фёдора Фёдоровича
станции Бесленеевской муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 8 имени Ищенко Ф.Ф.
от _____ 20__ года протокол № 1
Председатель _____ Петросян Т.А.
Подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Снегирева Светлана Михайловна, учитель физической культуры МБОУ
ООШ № 8 имени Ищенко Ф.Ф. станции Бесленеевской

ФИО (полностью, должность (краткое наименование организации))

Программа разработана в соответствии с ФГОС 2009

(указать ФГОС)

с учетом ООП начального общего образования МБОУ ООШ № 8 имени
Ищенко Ф.Ф. станции Бесленеевской и федеральной рабочей программы
основного общего образования. Физическая культура/ Москва – 2023г.

(указать примерную программу ООП /примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК: под редакцией В.И. Лях, В.Я. Виленского – Москва:
Просвещение, 2019 г.

(указать автора, издательство, год издания)

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 **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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 назначению: 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	57	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					План.	Факт.	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			03.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	10.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Беговые упражнения	1		1	13.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Бег на результат 30м.,60 м.	1	1		17.09.2024		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	20.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	24.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Бег на средние дистанции	1		1	27.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Бег на средние дистанции	1		1	01.10.2024		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	04.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	08.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	11.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	15.10.2024		

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	18.10.2024		
15	Метание малого мяча на дальность	1		1	22.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	25.10.2024		
17	Самостоятельная физическая подготовка	1			05.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	08.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Ведение мяча на месте и в движении	1		1	12.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Ведение мяча на месте и в движении	1		1	15.11.2024		
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		1	19.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		1	22.11.2024		
23	Бросок мяча в кольцо	1		1	26.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Бросок мяча в кольцо	1		1	29.11.2024		
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	03.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	06.12.2024		
27	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			10.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	13.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Акробатическая комбинация	1		1	17.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Акробатическая комбинация	1		1	20.12.2024		
31	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	24.12.2024		
32	Опорный прыжок через гимнастического козла с	1		1	27.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	разбега способом напрыгивания						
33	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		1	10.01.2025		
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1		14.01.2025		
35	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	17.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	21.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Обучение опорному прыжку	1		1	24.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Обучение опорному прыжку	1		1	28.01.2025		
39	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	31.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	04.02.2025		
41	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	07.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			11.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Спортивная игра волейбол	1		1	14.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Нижняя прямая подача мяча	1		1	18.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Нижняя прямая подача мяча	1		1	21.02.2025		
46	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1		1	25.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1		1	28.02.2025		
48	Упражнения из игры волейбол	1		1	04.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Упражнения из игры волейбол	1		1	07.03.2025		
50	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1	11.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

							bject/9/4/
51	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1	14.03.2025		
52	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			18.03.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
53	Беговые упражнения	1		1	21.03.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
54	Бег на короткие дистанции	1		1	01.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
55	Бег на результат 30м., 60м.	1	1		04.04.2025		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	08.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	11.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
58	Бег на средние дистанции	1		1	15.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
59	Бег на длинные дистанции	1		1	18.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	22.04.2025		
61	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	25.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
62	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	29.04.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	02.05.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	06.05.2025		
65	Метание малого мяча на дальность	1		1	13.05.2025		https://resh.edu.ru/suject/9/4/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	16.05.2025		

67	Закаливание организма	1			20.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			23.05.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	57			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации. Физическая культура. В.И. Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9>