

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №43»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МОУ «Лицей №43»
Протокол № 1
от 31.08.2023

Руководитель М.О.
Маслюженина О.В.

Согласовано
Замдиректора по УВР
Аржанова В.И.
от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2730616)

Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса

Учитель

Ламзин В.А.

Саранск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации 31 мая 2021 г. №286;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "04" октября 2010 г. N 986;
- авторской программы по физической культуре для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией В. А. Лях, 2018
- локального акта «Положение о рабочей программе» МОУ «Лицей №43»;
- учебного плана МОУ «Лицей №43».

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 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 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

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.

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.

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 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 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, 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

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;
- - 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

№ 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	0	0	Российская электронная школа
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	1	Российская электронная школа
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	Российская электронная школа
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Российская электронная школа
3.2	Закаливание организма	1	0	0	Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Легкая атлетика	22	10	12	Российская электронная школа
4.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Российская электронная школа
4.3	Лыжная подготовка	8	0	8	Российская электронная школа
4.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Российская электронная школа
Итого по разделу		56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	3	Российская электронная школа
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	13	53	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	Российская электронная школа	
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Российская электронная школа	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Российская электронная школа	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	Российская электронная школа	
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Российская электронная школа	
6	Закаливание организма	1	0	0	Российская электронная школа	
7	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Российская электронная школа	
8	Закрепление техники выполнения беговых упражнений и высокого старта	1	0	1	Российская электронная школа	
9	Тестирование бега на 30 м, 60 м	1	1	0	Российская электронная школа	
10	Закрепления техники прыжка в длину с места	1	0	1	Российская электронная школа	
11	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Российская электронная школа	
12	Тестирование отжимания, поднимание туловища	1	1	0	Российская электронная школа	

13	Тестирование челночного бега 3×10	1	1	0	Российская электронная школа	
14	Подтягивание на перекладине	1	0	1	Российская электронная школа	
15	Закрепления техники эстафетного бега	1	0	1	Российская электронная школа	
16	Закрепления техники эстафетного бега	1	0	1	Российская электронная школа	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей	1	0	1	Российская электронная школа	
18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей	1	0	1	Российская электронная школа	
19	Закрепление техники выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Российская электронная школа	
20	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Российская электронная школа	
21	Совершенствование техники выполнения кувырка назад	1	0	1	Российская электронная школа	
22	Закрепление техники выполнения кувырка назад	1	0	1	Российская электронная школа	
23	Обучение техники переката назад стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине	1	0	1	Российская электронная школа	
24	Закрепление техники переката назад стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине	1	0	1	Российская электронная школа	
25	Совершенствовать акробатические соединения из	1	0	1	Российская электронная школа	

	различных элементов					
26	Совершенствовать акробатические соединения из различных элементов	1	0	1	Российская электронная школа	
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение броску мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
28	Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
29	Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
30	Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной лыжне в скользящем шаге	1	0	1	Российская электронная школа	
32	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	1	Российская электронная школа	
33	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1	0	1	Российская электронная школа	
34	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1	0	1	Российская электронная школа	
35	Обучение техники подъёма «полуёлочкой»	1	0	1	Российская электронная школа	
36	Закрепление	1	0	1	Российская	

	техники подъёма «полуёлочкой»				электронная школа	
37	Обучение техники торможения «плугом»	1	0	1	Российская электронная школа	
38	Закрепление техники торможения «плугом»	1	0	1	Российская электронная школа	
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение основным приёмам игры	1	0	1	Российская электронная школа	
40	Обучение основным приёмам игры	1	0	1	Российская электронная школа	
41	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
42	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
43	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
44	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
45	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
46	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
47	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
48	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Российская электронная школа	
49	Закрепление техники броска и ловли мяча в парах	1	0	1	Российская электронная школа	
50	Закрепление техники броска и	1	0	1	Российская электронная	

	ловли мяча в парах				школа	
51	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Российская электронная школа	
52	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	0	1	Российская электронная школа	
53	Тестирование поднимания туловища за 30 с (кол.раз),отжимание	1	1	0	Российская электронная школа	
54	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Российская электронная школа	
55	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	1	Российская электронная школа	
56	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	1	Российская электронная школа	
57	Обучение техники старта с опорой на одну ногу	1	0	1	Российская электронная школа	
58	Закрепление техники старта с опорой на одну ногу	1	0	1	Российская электронная школа	
59	Закрепление техники старта с опорой на одну ногу	1	0	1	Российская электронная школа	
60	Закрепление техники метания мяча 150 г с 2-3 шагов	1	0	1	Российская электронная школа	
61	Совершенствование техники метания мяча 150 г с 2-3 шагов	1	0	1	Российская электронная школа	
62	Совершенствование техники метания мяча 150 г с 2-3 шагов	1	0	1	Российская электронная школа	
63	Сдача норм ГТО	1	1	0	Российская электронная школа	
64	Тестирование бега на 30 м	1	1	0	Российская электронная школа	
65	Тестирование бега на 60 м	1	1	0	Российская электронная школа	
66	Подтягивание на	1	0	1	Российская	

	перекладине				электронная школа	
67	Подтягивание на перекладине	1	0	1	Российская электронная школа	
68	Развитие выносливости	1	0	1	Российская электронная школа	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Российская электронная школа

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал; волейбольный, баскетбольный и футбольный мячи и т.д.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца