

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МКУ Иволгинское управление образования

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Сужинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Жамбалова Л.Ж.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Тугутова Т.Л.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Сужинская СОШ

 Жапова Т.Ц.

Приказ № 199 от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3359212)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Буянтуева Жаргалма Ивановна, первая категория
Цыбанова Марина Дабаевна, первая категория,
Доржиева Марина Цырендоржиевна, первая категория,
Раднаева Ирина Алексеевна, первая категория

с. Сужа 2023г

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.

Целью образования по физической культуре на 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.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для 4 класса составлено на основании:

- Учебного плана МОУ «Сужинская СОШ».
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности.
- Календарного учебного графика на учебный год

Количество часов в неделю 2 , в год 68

Количество контрольных работ 1

Внесены следующие изменения в количестве часов:

За счет уплотнения учебного материала раздела «Легкая атлетика» на повторение и систематизацию знаний на курс физическая культура 4 класса, объединены часы.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; в овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника; значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования; причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела; оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	6	4	3			

висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

3. Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от

плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

Легкоатлетические упражнения

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

4. Тематическое планирование, с указанием количества часов,

отводимых на освоение каждого раздела.

4класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Знание о физической культуре	В процессе обучения
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе обучения
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения
4	Физическое совершенствование:	
	Легкая атлетика	21
	Подвижные игры	8
	Подвижные игры на основе баскетбола	12
	Подвижные игры на основе волейбола	9
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Итого:	68

5. Календарно-тематическое планирование по предмету «физическая культура»

4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока	
		план	факт
Легкая атлетика (12 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Встречная эстафета.		
2.	Бег на скорость 30м.		
3.	Бег на скорость 60 м - тест		
4.	Круговая эстафета.		
5.	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.		
6.	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Равномерный бег (3 мин)		
7.	Кросс (1 км) - тест		
8.	Прыжки в длину с места - тест		
9.	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность		
10.	Броски набивного мяча из разных и.п.		
11.	Бег по пересеченной местности		
12.	Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3х10м - тест		
Подвижные игры (7 часов)			
13.	Инструктаж по ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и 18 часовые».		
14.	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест		
15.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».		
16.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		
17.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».		

18.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».		
19.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».		
Гимнастика (18 ч)			
20.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед		
21.	2-3 кувырка вперед слитно		
22.	Стойка на лопатках		
23.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев		
24.	Мост из положения лежа		
25.	Мост из положения стоя с помощью		
26.	Кувырок назад		
27.	Комбинация из ранее изученных элементов		
28.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.		
29.	Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.		
30.	Подтягивания в вися. Подтягивание в вися лежа, согнувшись - тест		
31.	Лазание по канату в три приема.		
32.	Перелезание через препятствие		
33.	Опорный прыжок на горку матов.		
34.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		
35.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		
36.	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.		
37.	Прыжки группами на длинной скакалке		
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)			
38.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте		

39.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		
40.	Ведение мяча на местес высокими средним отскоком.		
41.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.		
42.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
43.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».		
44.	Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы».		
45.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
46.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо.		
47.	Эстафеты с мячами.Игра «Перестрелка».		
48.	Тактические действия в защите и нападении.		
49.	Игра в мини-баскетбол.		
Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)			
50.	Инструктаж по ТБ. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.		
51.	Передача мяча, подброшенного партнером		
52.	Передачи в парах, у стены.		
53.	Прием снизу двумя руками.		
54.	Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте.		
55.	Передачи в парах через сетку.		
56.	Нижняя прямая подача в стену		
57.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м		
58.	Двухсторонняя игра		
Легкая атлетика (11 часов)			
59.	Т/б на уроках л/а. Бег в чередовании с ходьбой.		
60.	Бег на скорость 30 м.		
61.	Бег 60 м - тест.		

62.	Встречная эстафета. Круговая эстафета.		
63.	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м –тест		
64.	Прыжок в длину с места - тест		
65.	Кросс (1 км) - тест		
66.	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости		
67.	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости		
68.	Закрепление. Праздник спорта.		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.

— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_klass-4_umk-liniya-umk-g-i-pogadaeva-fizicheskaya-kultura-10-11_type-metodicheskoe-posobie/

Источник: https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_klass-4_umk-liniya-umk-g-i-pogadaeva-fizicheskaya-kultura-1-4_type-metodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/>

Аннотация

На рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 4 класса.

Разработчики программы: учителя начальных классов Буянтуева Жаргалма Ивановна, Цыбанова Марина Дабаевна, Доржиева Марина Цырендоржиевна, Раднаева Ирина Алексеевна.

Рабочая программа составлена на базовом уровне с учетом Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы «Физическая культура».

Программа рассчитана на 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю. Основное содержание позволяет обеспечить личностно-развивающее обучение на основе традиций отечественной школы и современных достижений психолого-педагогической науки и школьной практики.

Рабочая программа педагога построена с учетом возрастных особенностей детей, постепенным нарастанием трудности в предъявлении учебного материала. Реализация данной программы обеспечит обязательный минимум содержания образования по изобразительному искусству.

В рабочей программе определены цели и задачи по русскому языку в соответствии с требованиями федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования. Чётко указаны цели, задачи и результаты обучения. В календарно-тематическом планировании отражены темы курса, последовательность их изучения, основной понятийный материал, формы обучения, типы уроков, виды контроля, количество часов на изучение тем, коррекция и повторение. Помимо базовых знаний, умений и навыков, указаны универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), которые приобретают учащиеся в процессе обучения.

Оформлена в соответствии с Положением о рабочей программе

