

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
администрации Благодарненского городского округа
МОУ «СОШ №5»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС руководитель ШМС  (Е.М.Шведуненко) Протокол №1 от 30.08.2023г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  (М.В. Вихляева) Протокол № 1 от 30.08.2023г.	УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МОУ «СОШ №5»  (Г.А. Малышко) Приказ № 179-од от 30.08.2023г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID3152301)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Спасское 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	2	0	0	01.09.2022 02.09.2022	понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	2	0	0	05.09.2022 09.09.2022	характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	2	0	0	12.09.2022 16.09.2022	знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	0	19.09.2022 23.09.2022	проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;	Практическая работа;	нет
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	2	0	0	26.09.2022 30.09.2022	использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;	Практическая работа;	
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	2	0	0	03.10.2022 07.10.2022	измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);	Практическая работа;	
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	2	0	0	10.10.2022 14.10.2022	моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;	Практическая работа;	
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	2	0	0	17.10.2022 21.10.2022	собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;	Практическая работа;	
Итого по разделу		10						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	8	0	0	24.10.2022 11.11.2022	овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);	Практическая работа;	
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	8	0	0	14.11.2022 9.12.2022	овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;	Практическая работа;	
3.3.	Игры и игровые задания	10	0	0	12.12.2022 20.01.2023	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;	Практическая работа;	
Итого по разделу		26						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	0	23.01.2023 03.02.2023	овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;	Практическая работа;	
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	1	0	0	6.10.2023 10.02.2023	выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы);	Практическая работа;	
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	0	0	13.02.2023 10.03.2023	овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;	Практическая работа;	
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	3	0	0	13.03.2023 24.03.2023	осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);	Практическая работа;	
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	0	0	03.04.2023 14.04.2023	участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО;	Тестирование;	
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	9	0	0	17.04.2023 19.05.2023	демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;	Практическая работа;	
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	2	0	0	22.05.2023 31.05.2023	демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени;	Практическая работа;	

Итого по разделу	26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0		Практическая работа;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0		Тестирование;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	0		Практическая работа;
4.	История физической культуры в России	1	0	0		Практическая работа;
5.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0		Практическая работа;
6.	Акробатика как вид спорта	1	0	0		Практическая работа;
7.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0		Практическая работа;
8.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0		Практическая работа;
9.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	0		Практическая работа;
10.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0		Практическая работа;
11.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0		Практическая работа;
12.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0		Практическая работа;

13.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
14.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		Практическая работа;
15.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0		Практическая работа;
16.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0		Практическая работа;
17.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	0		Практическая работа;
18.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	0		Практическая работа;
19.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		Практическая работа;
20.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0		Практическая работа;
21.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0		Практическая работа;
22.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0		Практическая работа;
23.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		Практическая работа;
24.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0		Практическая работа;

25.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0		Практическая работа;
26.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		Практическая работа;
27.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0		Практическая работа;
28.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		Практическая работа;
29.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0		Практическая работа;
30.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0		Практическая работа;
31.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0		Практическая работа;
32.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	0		Практическая работа;
33.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	1	0	0		Практическая работа;

34.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0		Практическая работа;
35.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0		Практическая работа;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0		Практическая работа;
37.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0		Практическая работа;
38.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0		Практическая работа;
39.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
42.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;
43.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;

44.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		Практическая работа;
45.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		Практическая работа;
46.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0		Практическая работа;
47.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		Практическая работа;
48.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		Практическая работа;
50.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0		Практическая работа;
51.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0		Практическая работа;
52.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0		Практическая работа;

54.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		Практическая работа;
55.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		Практическая работа;
56.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
57.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0		Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0		Практическая работа;
59.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0		Практическая работа;
60.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		Практическая работа;
61.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0		Практическая работа;
62.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0		Практическая работа;
63.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0		Практическая работа;
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0		Практическая работа;
65.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;

66.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		Практическая работа;
68.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		