

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» с. Кызыл-Мажалык Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

Рассмотрено на заседании

Руководитель ШМО

Шойдак Ш.А.

Протокол № 1

Согласовано

заместителем директора по УВР

Сарыглар Г.Ы.

от «28» _____ 20__ г



Утверждено

директором школы

(Сарыглар Г.Ы./

Приказ № 3 от «29» 08 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4 класса по физической культуре
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средней общеобразовательной школы № 2 с. Кызыл-Мажалык»

Учитель Шойдак Ш.А.

на 2024 - 2025 учебный год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от «29» 08 2024

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.

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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.

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.

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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- 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

4 класс (102 ч)

1. Базовая часть:	Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля);
	Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения);
	Кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);
	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
	Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом).
2. Вариативная часть:	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	25
2 четверть	25
3 четверть	27
4 четверть	25
Итого	102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика (25ч.)				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1		
2	Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств.	1		
3	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
4	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
5-6	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
7-8	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
9	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3х10.	1		
10-11	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	2		
12-13	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	2		

14-15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	2		
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м).	2		
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.	2		
20-21	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	2		
22-23- 24	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	3		
25	Контрольный зачет.	1		
Раздел 2. «Гимнастика» (25 ч.)				
26	Вводный урок. Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	1		
27	Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч».	1		
28	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1		
29	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1		
30-31- 32	Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону).	3		

33	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1		
34-35	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется»	2		
36	Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1		
37-38	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона»	2		
30	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1		
40	Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1		
41-42- 43	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	3		
44-45- 46	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	3		
47-48- 49	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	3		
50	Контрольный зачет.	1		

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (27 ч.)

51	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках.	1		
52	Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств.	1		
53	Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», « Стоп-машина».	1		
54-55	Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения».	2		
56	Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы».	1		
57	Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору».	1		
58	Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей».	1		
59	Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки»	1		
60	Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки»	1		
61-62	Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай».	2		
63	Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай».	1		

64-65	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	2		
66	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1		
67	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1		
68	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга».	1		
69	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга».	1		
70	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1		
71-72	Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра « Метко в цель»	2		
73	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
74	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	1		
75	Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему».	1		

76	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	1		
77	Контрольный зачет.	1		
Раздел 4. Легкая атлетика (25 ч.)				
78	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1		
81-82	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	2		
83	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1		
84	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	1		
85	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1		
86-87	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	2		
88-89	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	2		
90-91- 92	Разучивание техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Заморозки»	3		
93	Закрепление техники прыжка в длину с места	1		
94-95	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	2		

96-97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	2		
98-99	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
100-101	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись».	2		
102	Контрольный зачет. Мониторинг.	1		