

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Азовский районный отдел образования

МБОУ Головатовская СОШ

РАССМОТРЕНО

руководителем МО
начальных классов

Андрющенко ЕВ
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Марченко ЛГ
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Гайденко ЕВ
Приказ 55 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1716504)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Головатовка 2023

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 – 68 часов (2 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.

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.

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 **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, развитию 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;
- 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

№ 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	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	7	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Развитие физической культуры в России	1	0	0	05.09.2023	
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	06.09.2023	
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	12.09.2023	
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	13.09.2023	
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	19.09.2023	
6	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	0	0	20.09.2023	
7	Бег на скорость 30,60 м. Эстафета.	1	0	0	26.09.2023	
8	Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета.	1	0	0	27.09.2023	
9	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	03.10.2023	
10	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	04.10.2023	

11	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	10.10.2023	
12	Бег и развитие выносливости.	1	0	0	11.10.2023	
13	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	17.10.2023	
14	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	18.10.2023	
15	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	24.10.2023	
16	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	25.10.2023	
17	Сдача контрольных нормативов .Бег на 1000м.	1	0	0	07.11.2023	
18	Метание малого мяча на дальность и точность.	1	0	0	08.11.2023	
19	Метание малого мяча на дальность, точность,	1	0	0	14.11.2023	
20	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	0	0	15.11.2023	
21	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	21.11.2023	
22	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	22.11.2023	
23	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	0	0	28.11.2023	
24	Прыжки в высоту с места.	1	0	0	29.11.2023	

25	Прыжки в высоту с места.	1	0	0	05.12.2023	
26	Акробатика. Предупреждение травматизма.	1	0	0	06.12.2023	
27	Акробатика.Строевые упражнения.	1	0	0	12.12.2023	
28	Акробатика . Строевые упражнения.	1	0	0	13.12.2023	
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	19.12.2023	
30	Висы и упоры. Подтягивание в висячем положении.	1	0	0	20.12.2023	
31	Кувырок вперед Кувырок назад.	1	0	0	26.12.2023	
32	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	0	0	27.12.2023	
33	Стойка на лопатках.Мост.	1	0	0	09.01.2024	
34	Подтягивание из виса на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре .	1	0	0	10.01.2024	
35	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине . Эстафеты	1	0	0	16.01.2024	
36	Предупреждение травм на занятиях подвижными играми.	1	0	0	17.01.2024	
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	23.01.2024	
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	24.01.2024	

39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	30.01.2024	
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	31.01.2024	
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	06.02.2024	
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	07.02.2024	
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	13.02.2024	
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	14.02.2024	
45	Игры "Пятнашки", Удочки"	1	0	0	20.02.2024	
46	Игры " Вороны и воробы". Третий лишний."	1	0	0	21.02.2024	
47	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	27.02.2024	
48	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	28.02.2024	
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	05.03.2024	
50	Обучение опорному прыжку	1	0	0	06.03.2024	
51	Обучение опорному прыжку	1	0	0	12.03.2024	

52	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	13.03.2024	
53	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	19.03.2024	
54	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	20.03.2024	
55	Упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	02.04.2024	
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Баскетбол.	1	0	0	03.04.2024	
57	Упражнения из игры баскетбол.	1	0	0	09.04.2024	
58	Упражнения из игры футбол	1	0	0	10.04.2024	
59	Упражнения из игры футбол	1	0	0	16.04.2024	
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	17.04.2024	
61	Сдача норматива норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	23.04.2024	
62	Сдача норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	24.04.2024	
63	Сдача норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	30.04.2024	

64	Сдача нормативов . Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.05.2024	
65	Метание мяча на дальность.Бросок в цель.	1	0	0	08.05.2024	
66	Сдача норматива комплекс. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2024	
67	Теоретическое тестирование.	1	0	0	15.05.2024	
68	Игры. Эстафеты.	1	0	0	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа по физической культуре

А.П.Матвеев Физическая культура. Рабочие программы. Москва .

Просвещение.

Учебники для общеобразовательных учреждений по физической культуре

автора Матвеев. _Физическая культура 3 - 4 классы

А. П. Матвеев .Уроки физической культуры .Методические рекомендации 1
- 4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://www/school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Российский образовательный портал

<http://cnit.ssun.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные

технологии обучения в преподавании физической культуры.

<http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья,

правильному питанию, физической культуре, здоровому образу жизни.

