Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ школы №308
Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31 08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Приказ 141 – О от 04.09.2023

Директор школы И.В. Микляева

Рабочая программа по предмету «Физкультура» в 4а,4б классе

Автор-разработчик: Матвийчук Т.Н.

Санкт-Петербург
2023 год

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.

Количество часов для изучения физической культуры в 4 классе – 68 часа (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. Прыжок в длину с места, с разбега, многосоки. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча в цель, на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, 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, 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

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;
- 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 длину,в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча в цель, на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Поле для свободного ввода
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	Поле для свободного ввода

Итого по разделу	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

Nп/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1.	Инструктаж на занятиях легкой атлетикой. История развития физической культуры в России	1	
2.	Ходьба и бег.	1	
3.	Ходьба и бег.	1	
4.	Прыжки	1	
5.	Общая физическая подготовка	1	
6.	Прыжки	1	
7.	Метание малого мяча	1	
8.	Метание малого мяча	1	
9.	Бег по пересеченной местности	1	
10.	Общая физическая подготовка	1	
11.	Самостоятельная физическая подготовка	1	
12.	Бег по пересеченной местности	1	
13.	Бег по пересеченной местности	1	
14.	Инструктаж на занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	1	
15.	Общая физическая подготовка	1	
16.	Подвижные игры.	1	
17.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
18.	Подвижные игры.	1	
19.	Подвижные игры.	1	
20.	Общая физическая подготовка	1	
21.	Подвижные игры.	1	
22.	Подвижные игры.	1	
23.	Подвижные игры.	1	
24.	Подвижные игры.	1	
25.	История развития национальных видов спорта	1	
26.	Подвижные игры.	1	
27.	Инструктаж на занятиях баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
28.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
29.	Общая физическая подготовка	1	
30.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
31.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
32.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
33.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
34.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
35.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
36.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
37.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
38.	Общая физическая подготовка	1	
39.	Инструктаж на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	
40.	Строевые упражнения	1	
41.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
42.	Акробатика	1	
43.	Акробатика	1	
44.	Общая физическая подготовка	1	
45.	Висы	1	
46.	Висы	1	

47.	Общая физическая подготовка	1	
48.	Лазание	1	
49.	Лазание	1	
50.	Опорный прыжок	1	
51.	Опорный прыжок	1	
52.	Общая физическая подготовка	1	
53.	Упражнения в равновесии	1	
54.	Упражнения в равновесии	1	
55.	Общая физическая подготовка с малыми мячами	1	
56.	Общая физическая подготовка со скакалкой	1	
57.	Инструктаж на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	1	
58.	Ходьба и бег.	1	
59.	Прыжки	1	
60.	Закаливание организма	1	
61.	Прыжки	1	
62.	Общая физическая подготовка	1	
63.	Метание малого мяча	1	
64.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	
65.	Метание малого мяча	1	
66.	Бег по пересеченной местности	1	
67.	Бег по пересеченной местности	1	
68.	Бег по пересеченной местности	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы
2. ВФСК ГТО https://www.gto.ru/

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. В.А. Лепешкин «Баскетбол. Подвижные и учебные игры» 2011г. «Советский спорт»
2. И.А. Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» 1980г. Минск «Высшая школа»
3. П.К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000г. Москва. Издательский центр « Владос»
4. Ю.И. Гришина «Общая физическая подготовка» 2007г. С-Пб изд.дом «Бизнес-пресса»
5. Д.И. Нестеровский «Теория и методика баскетбола» 2014г. М: «Академия»
6. Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик « Методика преподавания физической культуры 1-4 классы» 2002г. Москва гуманитарный издательский центр «Владос»
7. А.И. Жилин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук « Теория и методика легкой атлетики» М.: Издательский центр «Академия», 2013г.
8. М.Н. Жуков «Подвижные игры» М.: Издательский центр «Академия», 2000г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Платформы и материалы для дистанционного обучения:

1. Российская цифровая образовательная платформа LECTA – для учеников, учителей и родителей: https://lecta.rosuchebnik.ru/
2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: https://resh.edu.ru/ Уроки по Физической культуре 1-11 класс: https://resh.edu.ru/subject/9/

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
https://rosuchebnik.ru/

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:
http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
https://www.uchportal.ru/load/101