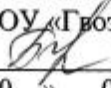


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
«Гвоздѣвская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на метод объединении
протокол №1
от 30.08.2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гвоздѣвская СОШ»
 /Белоногова И.В./
« 30 » 08 .2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4286768)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 4 класса

Учитель физической культуры

Негары А.А.

д. Гвоздѣвка 2024

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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	УПВ
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11. 4.1.10.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1.7. 4.2. 4.3.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1.7. 4.2. 4.3.
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1.7. 4.2. 4.3.
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.4	Плавательная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		58				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
3.2	Резервные уроки	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		3				
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		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	3.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	6.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	10.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
4	Входной контроль (нормативы).	1	17.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	13.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.	1	20.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	24.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
8	Закаливание организма.	1	27.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	01.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
10	Акробатическая комбинация.	1	04.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
11	Акробатическая комбинация.	1	08.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
15	Обучение опорному прыжку	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
16	Обучение опорному прыжку	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f413b38
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
27	Беговые упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
28	Метание малого мяча на дальность	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
37	Имитационные упражнения в передвижении на	1		Библиотека ЦОК

	лыжах			https://m.edsoo.ru/7f413b38
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
44	Подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
45	Подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
46	Упражнения с плавательной доской	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
47	Упражнения в скольжении на груди	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
48	Упражнения в скольжении на груди	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1		Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f413b38
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
51	Упражнения в плавании способом кроль	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
52	Упражнения в плавании способом кроль	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
53	Упражнения в плавании способом кроль	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
61	Упражнения из игры волейбол	1		Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f413b38
62	Упражнения из игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
63	Упражнения из игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
64	Упражнения из игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
65	Упражнения из игры футбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
66	Упражнения из игры футбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
68	Промежуточная аттестация за курс 4 класса (нормативы)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

