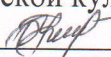


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гимназия №1 Брянского района"**

Выписка
из основной образовательной программы начального общего образования

Рассмотрено
на заседании МО учителей
химии, биологии, географии,
физической культуры и ОБЗР


Боханова О. И.
Протокол № 6 от 11.06.2023 г

Согласовано
Зам. директора по УР


Сиверкина А.А.
25.05.2024 г

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
4 класс
Срок освоения программы: 1 год**

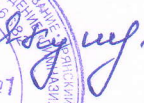
Выписка верна

30.08.2024г.

Составитель:
Степин В. В.,
учитель физической культуры

Директор



 В.И Якушенко

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 – 270 часов: в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Личностные результаты

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения ;умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости).

С учетом специфики предмета в отличие от локального акта гимназии в КТП внесены изменения. В программу физической культуры для 4 класса были добавлены спортивные игры с элементами футбола. О чем сделана запись в материалах МО.

Содержание учебного предмета, курса.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	8
1.1	Подвижные игры	10
2	Гимнастика	12
2.1	Подвижные игры	2
3	Лыжная подготовка	14
3.1	Легкая атлетика	6
4.	Подвижные игры	8
4.1	Футбол	8
ИТОГО		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 4 класс

Общее количество часов по учебному плану 68 часов, по 2 часа в неделю

Общее количество часов по программе 68 часов.

№	Количество часов отводимых на изучение темы	Тема раздела, урока	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Легкая атлетика (8ч)				
1.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми и л/а. Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Р - 6 минутный бег, бег 30 м. Лапта, футбол.		
2.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. 3- 6 минутный бег, бег 30 м. Лапта, футбол.		
3.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – бег 1000м. П – бег 30 м. Р - бег 60 м. с высокого старта. Встречные эстафета.		
4.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – бег 30 м. 3 – бег 60 м. Р- прыжок в длину с места. Лапта, футбол.		
5.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – бег 60 м. П - прыжок в длину с места. 3 – метание мяча. Лапта, футбол.		
6.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – прыжок в длину с места. П – метание мяча. Р – ч/б 3х10 м. Лапта, футбол.		
7.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – ч/б 3х10 м. П – прыжок в длину с разбега. Лапта, футбол.		
8.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – прыжок в длину с разбега. Лапта, футбол.		
Подвижные игры (10ч)				
9.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми и баскетболом. Бег 3'. ОРУ, ОФП. Р - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. Эстафеты с баскетбольным мячом.		

10.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. З - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. Р - ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры.		
11.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. З - ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
12.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. П - ловля и передача мяча на месте. Веселые старты.		
13.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п – ловля и передача мяча на месте. Р - ведение мяча на месте, повороты на месте. Подвижные игры.		
14.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п - ведение мяча на месте, повороты на месте. П - ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
15.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. ОРУ в движении. К _п - ловля и передача мяча в движении. Р – бросок двумя руками от груди. Веселые старты.		
16.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. З – бросок двумя руками от груди. Встречные эстафеты.		
17.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - бросок двумя руками от груди. К _п – поднимание туловища за 1 минуту. Встречные эстафеты.		
18.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п - бросок двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.		
Раздел 2. Гимнастика (12ч)				
19.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой и подвижными играми. Бег 4'. ОРУ. Р - строевые упражнения, кувырок вперед. ОФП.		
20.	1	Бег 4'. ОРУ. П – строевые упражнения, кувырок вперед. Р – кувырок назад. ОФП.		
21.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п – строевые упражнения. П - кувырок вперед. З – кувырок назад. ОФП.		
22.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п – кувырок вперед. П – кувырок назад. Р – «мост», стойка на лопатках. ОФП.		
23.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п - «мост», стойка на лопатках. ОФП.		
24.	1	Бег 4'. ОРУ. Р- комбинация акробатических упражнений. ОФП.		
25.	1	Бег 4'. ОРУ. З - комбинация акробатических упражнений. Р – опорный прыжок. ОФП.		
26.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п - комбинация акробатических упражнений. П – опорный прыжок.		

		Р – упражнения в равновесии. ОФП.		
27.	1	Бег 4'. ОРУ. П – опорный прыжок. З – упражнения в равновесии. ОФП.		
28.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п – опорный прыжок. П – упражнения в равновесии. ОФП.		
29.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п – упражнения в равновесии. П – комбинация ранее изученных упражнений.		
30.	1	Бег 4'. ОРУ. К _п – комбинация ранее изученных упражнений. Акробатическая эстафета.		
Подвижные игры (2ч)				
31.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми и баскетболом. Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - ловля и передача мяча в парах, тройках. Игра «передал - садись».		
32.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - ловля и передача мяча в движении в парах. Учебная игра в баскетбол.		
Раздел 3. Лыжная подготовка (14ч)				
33.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой, легкой атлетикой, подвижными играми и баскетболом.		
34.	1	Р- передвижение на лыжах ступающим шагом без палок		
35.	1	З- передвижение на лыжах ступающим шагом без палок		
36.	1	К _п - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками		
37.	1	Р- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок		
38.	1	З- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок		
39.	1	К _п - передвижение на лыжах скользящим шагом с палками		
40.	1	Передвижение на лыжах до 500 м. Р- повороты на месте переступанием.		
41.	1	Передвижение на лыжах до 600 м. З- повороты на месте переступанием.		
42.	1	Передвижение на лыжах до 1 км. Кп- повороты на месте переступанием.		

43.	1	Р- Подъемы под уклон ступающим шагом и «лесенкой».Спуски под уклон в основной стойке.		
44.	1	З- Подъемы под уклон ступающим шагом и «лесенкой».Спуски под уклон в основной стойке.		
45.	1	П- Подъемы под уклон ступающим шагом и «лесенкой».Спуски под уклон в основной стойке.		
46.	1	К _п - Подъемы под уклон ступающим шагом и «лесенкой».Спуски под уклон в основной стойке.		
Легкая атлетика (6ч)				
47.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а и подвижными играми. Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Р – прыжок в высоту способом «перешагивание». Встречные эстафеты.		
48.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. З – прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «карлики - великаны».		
49.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. П – прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты со скамейками.		
50.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. П – прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты с баскетбольными мячами.		
51.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. К _п – прыжок в высоту способом «перешагивание».		
52.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Учебная игра в баскетбол.		
Раздел 4. Подвижные игры (8ч)				
53.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми и баскетболом. Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
54.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. П - ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры.		
55.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п – поднимание туловища за 1 минуту. П - стойка и перемещение в стойке баскетболиста. П - ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
56.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п – ловля и передача мяча на месте. П - ведение мяча на месте, повороты на месте. Подвижные игры.		

57.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. П - ведение мяча на месте, повороты на месте. П - ловля и передача мяча в движении. К _п – наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.		
58.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. К _п - ведение мяча на месте, повороты на месте. П - ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
59.	1	Бег 3'. ОРУ, ОФП. ОРУ в движении. К _п - ловля и передача мяча в движении. П – бросок двумя руками от груди. Веселые старты.		
60.	1	ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ		
Футбол (8ч)				
61.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.		
62.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.		
63.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий		
64.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15		
65.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, ловля теннисного мяча.		
66.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, поворотом на 90-180°		
67.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. Переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).		
68.	1	Разминка 4'. ОРУ, СБУ, ОФП. ОРУ. Игра в футбол.		

Р – Разучивание;

З – Закрепление;

П – Повторение;

К_п – Контрольный показатель;

ОРУ – Общеразвивающие упражнения;

СБУ – Специальные беговые упражнения;

ОФП – Общая физическая подготовка;

СФП – Специальная физическая подготовка;

ТБ - Техника безопасности;

Л/а – Легкая атлетика;

1' – 1 минута;

1'30" – 1 минута 30 секунд;

М – метр;

150 гр – 150 грамм;

Ч/б 3х10 м – Челночный бег 3 раза по 10 метров;