

**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-
«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета школы
Протокол от « 30 » августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР
_____ А.И. Исакова



УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора школы
от « 30 » августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 4 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,
учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Епанчина
2022 г.

Содержание учебного предмета

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. 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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в

единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

— взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

— 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

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— 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;
- 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

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)				
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1	http://pculture.ru/ http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1	http://www.fizkultura.ru /	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 ч.)				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) умение принимать себя и других, не осуждая;
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://sferum.ru /	
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/	
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/	

				умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 ч.)				
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://sferum.ru/	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
3.2	Закаливание организма	1	http://www.fizkultura.ru/	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 ч.)				
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2		осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	https://resh.edu.ru/	
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3	https://resh.edu.ru/	
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	https://resh.edu.ru/	
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	http://www.fizkultura.ru/	
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	http://www.fizkultura.ru/	
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	https://resh.edu.ru/	

4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	https://resh.edu.ru/	индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	https://resh.edu.ru/	
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	10		
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10		
4.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2		
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2		
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4		
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4		
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4		
Раздел 5. Прикладно -ориентированная физическая культура (4 ч.)				
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4		формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
	Итого за год	68 ч.		.
	Итого за 1 четверть	16		
	Итого за 2 четверть	16		
	Итого за 3 четверть	20		

	Итого за 4 четверть	16		
--	---------------------	----	--	--