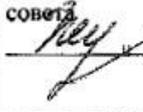


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 4

Количество часов в неделю/год: 2/68

1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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

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 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

						воспитания
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
Итого по разделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/	Включение в урок игровых моментов для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/	Урок- викторина
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		2				
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/	Соревновательный метод
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	14				Соревновательный метод
Итого по разделу		48				
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://www.gto.ru/	Соревновательный метод

Итого по разделу	68				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

Поурочное планирование.

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой .Из истории развития физической культуры в России.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Беговые упражнения .Из истории развития национальных видов спорта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Самостоятельная физическая подготовка.	1			https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK стр. 14-17
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега .	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			https://www.gto.ru/
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания .Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
9	Метание малого мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

10	.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
11	Акробатическая комбинация. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1			
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
16	Акробатические комбинации .Обучение опорному прыжку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
17	Акробатические комбинации .Обучение опорному прыжку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
18	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1			
19	Упражнения на гимнастической перекладине.	1			
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1			
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1			

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
23	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://www.gto.ru/
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1			
28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1			
29	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1			
30	Упражнения из игры волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
31	Упражнения из игры баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	упражнения. Закаливание организма.				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1			
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
43	Самостоятельная физическая подготовка.	1			
44	Из истории развития национальных видов спорта. Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/

	футбольного мяча»				
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
47	Упражнения из игры волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
48	Упражнения из игры волейбол. Прямая нижняя подача.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
49	Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/
50	Упражнения из игры баскетбол. Бросок и передача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
51	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
52	Ведение мяча в баскетболе.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
53	Упражнения из игры футбол. Обводка мяча. через ориентиры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
54	Упражнения из игры футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1			
56	ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1			https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
--	----	---	---