

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Торопецкий муниципальный округ Тверской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Торопецкая гимназия имени святителя Тихона,

Патриарха Московского и всея России

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Директор гимназии

Замыслова В.И.

Протокол №1
от «02» 07.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

Замыслова В.И.

Приказ №7
от «02» 07 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТОРОПЕЦКАЯ
ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ
ТИХОНА, ПАТРИАРХА
МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РОССИИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТОРОПЕЦКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ
СВЯТИТЕЛЯ ТИХОНА, ПАТРИАРХА МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РОССИИ
DN: c=RU, st=Тверская область, street=Ул. Карла Маркса Зд. 59, l=Торопец,
title=ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ТОРОПЕЦКОЙ ГИМНАЗИИ ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ТИХОНА, ПАТРИАРХА
МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РОССИИ, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТОРОПЕЦКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ
СВЯТИТЕЛЯ ТИХОНА, ПАТРИАРХА МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РОССИИ,
1.2.643.100.1=12003132343639303030303313230,
1.2.643.100.3=12083033393132383332313438,
1.2.643.100.4=120436393030303039333831,
1.2.643.3.1.1.1=1205363931323037373137313530, email=renway2018@mail.ru,
givenName=Валентина Ивановна, sn=Замыслова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТОРОПЕЦКАЯ ГИМНАЗИЯ
ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ТИХОНА, ПАТРИАРХА МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РОССИИ
Дата: 2024.08.07 13:54:46 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3230336)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Торопец 2024

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 физкультурминуток 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 – 405 часов: в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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 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, 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

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.

4 класс

	Вид программного материала	Количество часов
	Класс 3	

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Лыжная подготовка	14
5.	Легкоатлетические упражнения	20
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	ИТОГО:	68

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
Легкоатлетические упражнения 10 часов		
1/1	Техника безопасности на уроках л/а. Высокий старт.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/2	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафеты.	
3/3	Прыжки в длину с места.	
4/4	Высокий старт, Бег 60 м	
5/5	Спец. беговые упражнения. Прыжки в шаге.	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
6/6	Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м	
7/7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель	

8/8		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель.	Быть вежливыми при выполнении задания
9/9		Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	Воспитывать взаимодействие с партнерами в эстафете
10/10		Кросс 1000 м	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
Спортивные игры 6 часов			
1/11		Т/б во время занятий спорт. играми. Стойка передвигание игрока.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/12		Ведение мяча на месте и в движении	
3/13		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	Воспитание трудолюбия и упорства в развитии физических качеств
4/14		Остановка двумя шагами	
5/15		Бросок двумя руками от груди	
6/16		Учебная игра « Мяч ловцу»	Воспитывать общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Гимнастика 16 часов			
1/17		Акробатика. Строевые упражнения	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/18		Кувырок вперед. Мост из положения лежа.	
3/19		Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	
4/20		Кувырки вперед слитно. Кувырок	Воспитывать интерес к

		назад.	здоровому образу жизни
5/21		Акробатика. Висы	
6/22		Акробатика. Висы	
7/23		Акробатическая комбинация	Воспитывать волевые качества; смелость, решительность, чувство товарищества
8/24		Акробатическая комбинация	
9/25		Лазание по канату любым способом до отметки	
10/26		Лазание по канату любым способом до отметки.	Воспитание интереса к учебе
11/27		Лазания по канату в три приема. Равновесие, бревно	
12/28		Упражнения в равновесии. Прикладные упражнения	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
13/29		Упражнения в равновесии. Прикладные упражнения	
14/30		Преодоление 5-ти препятствий в зале	
15/31		Преодоление 5-ти препятствий в зале	Воспитывать взаимодействие с партнерами в игровой деятельности
16/32		Многоборье	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
Лыжная подготовка 14 час			

1/33		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.	Соблюдать технику безопасности при обгоне на лыжне
2/34		Скользящий шаг с палками.	
3/35		Скользящий шаг с палками.	
4/36		Обучение коньковому ходу	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
5/37		Обучение подъему « елочкой »	Соблюдать технику безопасности при спуске и подъёме
6/38		Обучение работе рук в попеременном двухшажном ходе	
7/39		Обучение переносу массы тела на маховую ногу	
8/40		Обучение одновременному бесшажному ходу	
9/41		Обучение коньковому ходу без палок	Воспитание доброжелательного
10/42		Обучение постановок палок в попеременном двухшажном ходе	отношения к окружающим.
11/43		Обучение торможению «плугом»	
12/44		Совершенствование торможению «плугом»	
13/45		Совершенствование одновременного двухшажного хода	Воспитывать терпение и силу воли во время пробега на лыжах
14/46		Совершенствование техники	

		попеременного двухшажного хода.	
Подвижные игры 6 часов			
1/47		П/и: «Линейная эстафета», «Попади в мяч».	Воспитывать соблюдение правил поведения безопасного выполнения упражнений
2/48		П/и: «Передал-садись», « День и Ночь».	
3/49		П/и: « Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука».	Воспитывать взаимодействие в игровой деятельности
4/50		П/и: « Невидимки», « Кто обгонит?».	Уметь договариваться и приходить к общему решению
5/51		П/и: « Подвижная цель», « Охотники и утки».	
6/52		П/и: « Буря», « Охотники и утки».	Воспитание чувства взаимовыручки
Спортивные игры 6 часов			
1/53		Стойка, передвижение игрока.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/54		Стойка, передвижение игрока	
3/55		Ведение мяча на месте и в движении	Воспитание интереса к учебе
4/56		Ведение мяча на месте и в движении	
5/57		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	
6/58		Бросок двумя руками от груди.	Воспитание чувства взаимовыручки
Легкая атлетика 10 часов			

1/59		Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение.	Воспитывать соблюдение правил и норм поведения
2/60		Прыжок в высоту с прямого разбега. Совершенствование.	
3/61		Прыжок в высоту с разбега, учетный. Контроль.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
4/62		Высокий старт. Бег 30 м, 60 м.	
5/63		Обучение метанию теннисного мяча на дальность	
6/64		Обучение метанию теннисного мяча на дальность.	Оказывать необходимую взаимопомощь.
7/65		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	
8/66		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
9/67		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
10/68		Многоборье	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В.Я. Барышников, А. И. Белоусов « Физическая культура 3-4
класс», Москва, «Просвещение», 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884127

Владелец Замыслова Валентина Ивановна

Действителен с 29.08.2024 по 29.08.2025