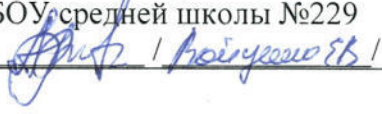


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 	Принято Протокол педагогического совета от <u>28.08.23</u> № <u>1</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229  Петрова Н.А. Приказ от <u>28.08.23</u> № <u>158</u> 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
Физической культуре
4а класс(ID 1664791)
на 2023-2024 учебный год**

**Составил(а) учитель
Высшей квалификационной категории**

Белова Мария Валентиновна

**Санкт-Петербург
2023**

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 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

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

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;
-
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической	2			Поле для свободного ввода

	культуре				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	2			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8			Поле для свободного ввода
2.3	Развитие физических качеств	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0	

ПРОГРАММЕ				
-----------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Тема, раздел курса, примерное количество часов.	Тема урока	Всего	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.	Корректировка
1	Знания о физической культуре (2 ч)	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	теория	
2		История появления современного спорта	1	Теория, беседа	
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках. (1 ч)	Виды физических упражнений	1	Теория, беседа, практика	
4	Измерение пульса на уроках физической культуры (1 ч)	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
5	Физическая нагрузка (2 ч)	Дозировка физических нагрузок, развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
6		Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Теория, беседа, практика	
7	Закаливание организма (1 ч)	Закаливание организма под душем. Развитие физических качеств.	1	Теория, беседа, практика	
8	Дыхательная и	Дыхательная и	1	Теория, беседа,	

	зрительная гимнастика (1 ч)	зрительная гимнастика. Развитие физических качеств.		практика	
9	Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Строевые команды и упражнения.	1	Тренировочное, групповое.	
10		Строевые команды и упражнения	1	Тренировочное, групповое.	
11		Лазанье по канату.	1	Индивидуальное, групповое.	
12		Лазанье по канату	1	Индивидуальное, групповое.	
13		Передвижения по гимнастической скамейке	1	Индивидуальное, групповое.	
14		Передвижения по гимнастической скамейке	1	Индивидуальное, групповое.	
15		Кувырок вперед	1	Индивидуальное, групповое.	
16		Кувырок назад	1	Индивидуальное, групповое.	
17		Прыжки через скакалку	1	Индивидуальное, групповое.	
18		Упр Мостик	1	Индивидуальное, групповое.	
19		Ритмическая гимнастика	1	Индивидуальное, групповое.	
20		Ритмическая гимнастика	1	Индивидуальное, групповое.	
21		Упр Свечка	1	Тренировка, практика.	
22		Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Тренировка, практика.	
23		Гимнастическая комбинация	1	Тренировка, практика.	
24		Танцевальные упражнения из танца полька	1	Тренировка, практика.	
25	Легкая атлетика (8 ч)	Прыжок в длину с места	1	Тренировка, практика.	
26		Прыжок в длину с места	1	Тренировка, практика.	
27		Броски набивного	1	Тренировка,	

		мяча		практика.	
28		Броски набивного мяча	1	Тренировка, практика.	
29		Челночный бег	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
30		Челночный бег	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
31		Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
32		Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
33	Развитие физических качеств (14 ч)	ОРУУпр на развитие мышц брюшного пресса Подвижная игра «Перестрелка»	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
34		ОРУУпр на развитие мышц брюшного пресса Подвижная игра «Перестрелка»	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
35		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
36		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Теория, групповая, соревновательная, игровая.	
37		Висы, подтягивание, упражнения в упоре на скамейке	1	групповая, соревновательная, игровая.	
38		Лазание по наклонной скамейке, перелезание, перепрыгивание	1	групповая, соревновательная, игровая.	
39		ОРУ, упражнения в равновесии, преодоление препятствий	1	групповая, соревновательная, игровая.	
40		ОРУ в движении, преодоление	1	Тренировочная, игровая,	

		препятствий, развитие координационных способностей		практика, зачет	
41		ОРУ, «Догони- перегони», преодоление препятствий	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
42		Лазание по скамейке, перелезание, бег с преодолением препятствий	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
43		ОРУ. Отжимания на результат . Перестрелка	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
44		Развитие силовых качеств: отжимание, пресс, подтягивание.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
45		Развитие гибкости: упражнения на гимнастических матах и гимнастической скамейке.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
46		Развитие выносливости: упражнения со скакалкой, шестиминутный бег, подвижные игры.	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
47	Подвижные и спортивные игры (9 ч)	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
48		Спортивная игра баскетбол	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
49		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
50		Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Игровая, тренировочная	
51		Спортивная игра	1	Игровая,	

		волейбол		тренировочная	
52		Спортивная игра волейбол	1	Игровая, тренировочная	
53		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет	
54		Подвижные игры с приемами футбола	1	Игровая, тренировочная	
55		Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (12 ч)	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
57		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
58		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
59		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
60		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
61		Освоение правил и техники	1	Тренировочная, игровая,	

		выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		практика, зачет.	
62		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
66		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м, 60 м. Подвижные игры	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
67		Освоение правил и			

		техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты			
68		Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Тренировочная, игровая, практика, зачет.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

7. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

8. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту,	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80

	способом "Перешагивания" (см)	д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

9. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный