

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от 30 августа 2024 г. протокол № 11

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от 30 августа 2024 г. № 193

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 А класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Колабутина Елена Евгеньевна,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2024г.

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 – в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 хорошоосвоенных 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.

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.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 « а » класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Инструктаж по ОТ Спринтерский бег	1	фронтальный	Высокий старт, бег с ускорением Встречная эстафета, развитие скоростных качеств игра «Бег с флажками»	Уметь: бегать с максимальной скоростью	текущий
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт, бег с ускорением специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей Круговая эстафета, развитие скоростных качеств игра	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	текущий
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт, бег с ускорением специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	текущий
4.	Спринтерский бег	1	фронтальный	Бег на результат 30,60м специальные беговые упражнения подвижная игра «разведчики»	Бег 60м	текущий
5.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места развитие скоростных качеств игра «Воробушки»	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий
6.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега ОРУ в движении, специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий

7.	Прыжок в длину Метание малого мяча	1	фронтальный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. прыжок с места Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м специальные беговые упражнения ОРУ подвижная игра «Кто дальше бросит»	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель	текущий
8.	Метание малого мяча	1	фронтальный	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м специальные беговые упражнения ОРУ подвижная игра «Кто дальше бросит»	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель	текущий
9.	Метание мяча на дальность «Веселые старты»	1	фронтальный	Ору в парах, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность, подвижные игры	Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	текущий
10.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (7мин) ОРУ Подвижная игра «Невод» , развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
11.	Бег по пересеченной местности.	1	фронтальный	Равномерный бег (8мин) ОРУ чередование бега с ходьбой, специальные беговые упражнения Игра «Перебежка»	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
12.	Равномерный бег	1	фронтальный	Равномерный бег (10мин) ОРУ чередование бега с ходьбой , специальные беговые упражнения Игра «паровозик»	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
13.	Равномерный бег	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, Подвижная игра с элементами легкой атлетики Равномерный бег (11 мин)	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий

14.	Переменный бег	1	фронтальный	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, бег в равномерном темпе (12 мин) подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	ОРУ на месте, Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением сведением. Вис прогнувшись (м), вис согнувшись (д) Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Игра «запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из изученных элементов, выполнять строевые команды	текущий
16.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	ОРУ на месте, Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением сведением. Вис прогнувшись (м), вис согнувшись (д)	Уметь: выполнять комбинацию из изученных элементов, выполнять строевые команды	текущий
17.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением сведением Смешанные висы (д), подтягивание в вися (ю)	Уметь: выполнять комбинацию из изученных элементов, выполнять строевые команды	текущий
18.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через короткую скакалку. Игра «прыгуны и пятнашки»	Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий
19.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой, Развитие скоростно-силовых способностей Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Удочка»	Уметь выполнять строевые упражнения; прыгать через короткую скакалку	текущий

20.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой, подводящие упражнения Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; прыжок ноги врозь	текущий
21.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	текущий
22.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие силовых, координационных способностей, составление Комбинации	Уметь составлять комбинацию из акробатических элементов	текущий
23.	Инструктаж по ОТ. Технические приемы	1	игровой	История возникновения игры. Основные правила. Стойки, передвижения , повороты.	Знать правила поведения на уроках Правила игры	текущий
24.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущий
25.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущий
26.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, эстафеты	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке,	текущий

				Развитие координационных способностей	остановка повороты	
27.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ору с мячами Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча в корзину. Подвижная игра	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
28.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ору с мячами Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении Бросок мяча в корзину с 2 шагов	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
29.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении Бросок мяча в корзину с 2 шагов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнить ведение мяча; знать правила игры.	текущий
30.	Ловля и передача мяча	1	игровой	ОРУ Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Эстафета.	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
31.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	текущий
32.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах в тройках Игра по упрощенным правилам	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
33.	Броски в кольцо	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Обучение броскам в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
34.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Бросок в кольцо одной рукой от	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий

				плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам		
35.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ в движении Развитие координационных способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
36.	Эстафета.	1	игровой	Броски в кольцо О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	текущий
37.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
38.	Круговая тренировка. Учебная игра	1	поточный	Развитие координационных способностей правила игры Игра по «стритбол»	Уметь играть в «стритбол» Знать правила игры	текущий
39.	Техника безопасности на уроках волейбола	1	поточный	История игры. Правила игры Стойки и передвижения игрока	Знать технику безопасности во время уроков волейбола	текущий
40.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий

41.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
42.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
43.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
44.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
45.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю и передачу мяча	текущий
46.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущий
47.	Подача мяча Подвижные игры	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения подач через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть по упрощенным правилам	текущий
48.	Нападающий бросок мяча через сетку. подача мяча. Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам	1	игровой	Поддачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	уметь: играть в пионербол, применять в игре , технические приемы.	текущий

49.	Нападающий бросок мяча через сетку. Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам	1	игровой	Поддачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре, технические приемы.	текущий
50.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра по упрощенным правилам	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
51.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра по упрощенным правилам	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
52.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра по упрощенным правилам	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
53.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра по упрощенным правилам	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
54.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра по упрощенным правилам	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
55.	Техника игры Развитие координационных способностей	1	игровой	Упражнения с волейбольными мячами Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных	уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы.	текущий

				элементов игра по упрощенным правилам		
56.	Игры на развитие выносливости и быстроты	1	фронтальный	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	текущий
57.	Инструктаж по ОТ Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (8мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
58.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (9мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
59.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (10мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра «посадка и картошка»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
60.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (12мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
61.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (14мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
62.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (15мин) Игра «Салки» Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
63.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (15мин) Развитие выносливости Игра «наступление»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
64.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения Развитие выносливости Игра «невод»	Уметь бегать в равномерном темпе	текущий

65.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
66.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
67.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(30-40м) Встречная эстафета Старты из различных исходных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущий
68.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(40-30м) бег по дистанции Старты из различных исходных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущий