

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рисовский учебно-воспитательный комплекс»
муниципального образования Краснопереконский район
Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов,
дошкольной группы и
физической культуры
Протокол № 01
от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Рисовский УВК
_____ А.А. Крайнюк
приказ № 177 от 01.09.2022г.

**Рабочая программа
по физической культуре
4 класс
на 2022/2023 учебный год**

Рекомендовано к использованию
педагогическим советом
МБОУ Рисовский УВК Протокол №
«___» _____ 2022 г.

Составитель:
учитель начальных классов
Исамутдинова Диляра Ташлановна

**с. Рисовое, 2022 г.
Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями), авторской программой В.И.Ляха «Физическая культура» (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы. Москва. «Просвещение», 2014 г.), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России» и Положения о рабочей программе учебного предмета (курса, дисциплины, модуля) (утв. Приказом по школе № 92 от 06.05.2019 г.)

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в

помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры, эстафеты	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика. Футбол	31
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	23
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр и баскетбола	13
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
	ИТОГО:	102

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся 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, способом «Перешагивания» (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		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

Формы организации учебного предмета и основных видов учебной деятельности:

- 1) индивидуальная работа;
- 2) фронтальная работа;
- 3) групповая форма работы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема уроков	Кол- во час.	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Легкая атлетика (14 часов) Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1			
2.	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1			
3.	История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1			
4.	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1			
5.	Челночный бег 3х10 м. Метание мяча.	1			
6.	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	1			
7.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1			
8.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м.	1			
9.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1			
10.	Прыжки с поворотом на 180.	1			
11.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1			
12.	Прыжок с высоты до 40 см.	1			
13.	Метание малого мяча. Метание набивного мяча.	1			
14.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
15.	Кроссовая подготовка (6 часов) Что такое темп и ритм, личная гигиена человека. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин.	1			
16.	Равномерный бег 4 мин.	1			
17.	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 5 мин.	1			
18.	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 6 мин.	1			
19.	Преодоление малых препятствий. Равномерный бег 7 мин.	1			
20.	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	1			
21.	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.	1			
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1			
23.	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			
24.	Перекат вперед в упор присев.	1			

25.	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
26.	Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1			
27.	Висы. Строевые упражнения.	1			
28.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1			
29.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке.	1			
30.	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1			
31.	Лазание по гимнастической стенке.	1			
32.	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	1			
33.	ОРУ с предметами. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1			
34.	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1			
35.	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1			
36.	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1			
37.	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	1			
38.	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1			
39.	Подвижные игры. Эстафеты (18 часов) Инструктаж по ТБ. «Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
40.	Подвижные игры. Эстафеты.	1			
41.	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1			
42.	Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	1			
43.	Подвижные игры. Эстафеты.	1			
44.	Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1			
45.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
46.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
47.	Подвижные игры. Эстафеты.	1			
48.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
49.	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
50.	Подвижные игры. Эстафеты.	1			
51.	Игровая площадка и ее размеры. Штрафная зона. Пригород. Бита. Мяч. Игра «Русская лапта».	1			
52.	Секторы запасных игроков играющих команд. Правила судейства. Игра «Русская лапта».	1			
53.	Начало игры. Разминка. Поддача и удары по	1			

	мячу. Возвращение мяча в дом. Игра «Русская лапта».				
54.	Перебежки. Осаливание. Самоосаливание. Ловля мяча с лета. Игра «Русская лапта».	1			
55.	Результат игр. Очки. Поражение. Спорный мяч. Нарушения и наказания. Игра «Русская лапта».	1			
56.	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
57.	Гимнастика с элементами акробатики (10 час) Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1			
58.	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1			
59.	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1			
60.	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1			
61.	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1			
62.	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1			
63.	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1			
64.	Прыжки с поворотом на 180* и 360*.Игра «Медведи и пчелы».	1			
65.	Прыжки с поворотом на 180* и 360*.Игра «Ловля обезьян».	1			
66.	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1			
67.	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	1			
68.	Подвижные игры с элементами спортивных игр и баскетбола (13 час) Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
69.	Ловля и передача мяча в движении.	1			
70.	Ведение на месте. Броски в цель.	1			
71.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1			
72.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1			
73.	Ловля и передача мяча в движении.	1			
74.	Ловля и передача мяча в движении.	1			
75.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1			
76.	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1			
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1			
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1			
79.	Ловля и передача мяча в движении.	1			

80.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1			
81.	Кроссовая подготовка (6 часов) Бег по пересеченной местности.	1			
82.	Бег по пересеченной местности.	1			
83.	Равномерный бег 8 минуты.	1			
84.	Равномерный бег 9 минуты.	1			
85.	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	1			
86.	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1			
87.	Легкая атлетика. Футбол. (17 часов) Инструктаж по технике безопасности на занятиях при выполнении легкоатлетических упражнений и игры в футбол. Правила игры. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1			
88.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1			
89.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1			
90.	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1			
91.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
92.	Футбол. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1			
93.	Ведение мяча. Удары по мячу ногой. Отбор мяча.	1			
94.	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
95.	Удары по мячу ногой и головой.	1			
96.	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1			
97.	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1			
98.	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	1			
99.	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»	1			
100.	Внутренние органы человека и его скелет; что такое гимнастика; что такое осанка. Подвижные игры.	1			
101.	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			
102.	«Перестрелка». «Море волнуется ...»	1			

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128111

Владелец Крайнюк Алена Анатольевна

Действителен с 14.10.2022 по 14.10.2023