

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ «30» августа № 141-ОД

Директор _____ Лазуткина Н.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 4 класс

Количество часов: 102

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

ст. Кутейниковская
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);
8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);
10. Авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся.

В сочетании с другими формами обучения – физкультурно–оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний об общественной и индивидуальной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю Олимпийских игр, историю появления игр с мячом, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека;
- по разделу «Гимнастика»- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать со скакалкой, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с предметами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.
- по разделу «Легкая атлетика»- пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч разными способами, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас ногами и руками, через волейбольную сетку, ведение мяча правой (левой) рукой, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Флаг на башне», «Вышибалы», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Капитаны», «Осада огорода», «Удочка», «Штурм», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Пионербол», «Точно в цель», «Командные хвостики» и др.

- Формы контроля: тестирование по каждому разделу программы, контрольные упражнения, проведение показательных соревнований.
- Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30м, с высокого старта с опорой на одну руку, с	6,5	7,0
координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
выносливость	Бег 1000м, мин.сек	Без учёта	Без учёта
гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	5	8

4 класс	Контрольные упражнения	мальчики		девочки			
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2	Бег 1000м	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.1
	Бег 2000м	Без учёта времени					
3	Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
4	Метание мяча на дальность (150гр), м	27	22	18	17	15	12
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2			
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа, раз				14	9	7

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч: - в 4 классе (34 учебные недели).

Праздничные дни: 08.03.2022 г., 02.05.2022 г., 03.05.2022 г., 09.05.2022 г., 10.05.2022 г. материал уроков будет проведен: 16.05.2022 г., 18.05.2022 г. (уплотнение).

Урок № 96 Тема: «Тестирование челн. бега 3*10 м.» и урок №97 тема: «Техника метание малого мяча с места на дальность» - будут проведены 16.05.2022 г.

Урок №98 Тема: «Метание малого мяча с места на результат» и урок № 99 тема: «Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-700м, ходьба-900м)» - будут проведены 18.05. 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (102)

I. Базовая часть

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

Естественные основы. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частотысердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

1.2. Подвижные игры (19 час)

Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.
Правила поведения и безопасность

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 час)

В программный материал 1- 4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Учащиеся должны знать названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц

1.4 Легкоатлетические упражнения(20 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Понятие эстафета. Команды "Старт!", "Финиш!". Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.5 Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. преодоление препятствий. Игры для развития выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.

II. Вариативная часть

2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (18 час)

2.1.1 Уметь владеть мячом (держат, передавать на заданное расстояние, ловля ведение, броски). Играть в мини-баскетбол. Знать элементарные правила.

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (19 час)

2.2.1 Ловли и передачи мяча, индивидуальные и групповые действия в игре "Пионербол", подача мяча с 3 метров от сетки. Знать переход в пионерболе.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
Лёгкая атлетика			
1	01.09.2021		Инструктаж по ТБ. Бег на 30 метров. Низкий, высокий старт. Тестирование прыжка в длину с места
2	03.09.2021		Бег на 60 метров с низкого старта. Финиширование. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с
3	06.09.2021		Тестирование бега на 60 м, 30 м с высокого старта
4	08.09.2021		Техника прыжка в длину с разбега
5	10.09.2021		Прыжок в длину с разбега на результат
6	13.09.2021		Челночный бег. Эстафетный бег
7	15.09.2021		Тестирование челн.бега 3*10 м
8	17.09.2021		Метание мешочка на дальность
9	20.09.2021		Метание малого мяча с места на дальность
10	22.09.2021		Специальные беговые упражнения.
Кроссовая подготовка			
11	24.09.2021		Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-800м, ходьба-1000м).
12	27.09.2021		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-900м, ходьба-900м).
13	29.09.2021		Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-900м, ходьба-900м)
14	01.10.2021		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-1000м, ходьба-800м)
15	04.10.2021		Кросс (1 км) по пересечённой местности
Гимнастика			
16	06.10.2021		Тестирование наклона вперед из положения сидя
17	08.10.2021		Подъема туловища из положения лёжа
18	11.10.2021		Тестирование подтягивания (м), сгибание разгибание рук в упоре лёжа
19	13.10.2021		Контрольная работа. Тестирование виса на время
20	15.10.2021		Кувырок вперед, стойки, перекаты
21	18.10.2021		Кувырок вперед с разбега через препятствие
22	20.10.2021		Кувырок назад, перекаты
23	22.10.2021		Гимнастические упражнения
24	25.10.2021		Висы
25	27.10.2021		Лазанье по гимнастической стенке и висы
26	29.10.2021		Круговая тренировка.
27	08.11.2021		Прыжки через скакалку
28	10.11.2021		Круговая тренировка
29	12.11.2021		Стойка на лопатках, мост
30	15.11.2021		Вращения обруча
31	17.11.2021		Знакомство с опорным прыжком
32	19.11.2021		Опорный прыжок
33	22.11.2021		Заключительный урок по опорному прыжку

Подвижные игры			
34	24.11.2021		Игры: «Ловишка», «Ловишка на хобах»
35	26.11.2021		Игры: «Колдунчики», «Салки с домиками»
36	29.11.2021		Игры: «Флаг на башне», «Вышибалы»
37	01.12.2021		Игры: «Белые медведи», «Перестрелка», «Командные хвостики»
38	03.12.2021		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»
39	06.12.2021		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»
40	08.12.2021		Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка»
41	10.12.2021		Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка»
42	13.12.2021		Контрольная работа. Игры: «Зайцы в огороде» «Капитаны»
43	15.12.2021		Игры: «Удочка» «Зайцы в огороде», «Осада огорода»
44	17.12.2021		Игры: «Удочка» «Мышеловка», «Штурм»
45	20.12.2021		Игры: «Удочка» «Мышеловка», «Парашютисты»
46	22.12.2021		Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Ловля обезьян»
47	24.12.2021		Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
48	10.01.2022		Игры: «Вызов номеров» «Кто дальше бросит», «Западня» «Точно в цель»
49	12.01.2022		Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»
50	14.01.2022		Эстафеты с предметами
51	17.01.2022		Эстафеты. «Пионербол»
52	19.01.2022		Эстафеты. «Пионербол»
Подвижные игры на основе баскетбола			
53	21.01.2022		ТБ при игре в баскетбол. Броски и ловля мяча в парах. Правила игры
54	24.01.2022		Броски и ловля мяча в парах, стойки игроков
55	26.01.2022		Броски и ловля мяча на точность, пасы
56	28.01.2022		Броски и ловля мяча в парах
57	31.01.2022		Броски и ловля мяча в парах, в движении
58	02.02.2022		Броски и ловля мяча в парах, у стены
59	04.02.2022		Подвижная игра «Осада города»
60	07.02.2022		Подвижная игра «Осада города»
61	09.02.2022		Броски и ловля мяча
62	11.02.2022		Упражнения с мячом
63	14.02.2022		Упражнения с мячом
64	16.02.2022		Ведение мяча, различными способами
65	18.02.2022		Баскетбольные упражнения
66	21.02.2022		Баскетбольные упражнения
67	25.02.2022		Спортивная игра «Баскетбол»
68	28.02.2022		Спортивная игра «Баскетбол»
69	02.03.2022		Спортивная игра «Баскетбол»
Подвижные игры на основе волейбола			
70	04.03.2022		Контрольная работа. Стойка игрока. Передвижение в стойке.
71	05.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
72	09.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
73	11.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра с «Летучий мяч»

74	14.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.
75	16.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
76	18.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку
77	28.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку
78	30.03.2022		Приём мяча снизу двумя руками над собой.п/и. «Пионербол»
79	01.04.2022		Приём мяча снизу двумя руками над собой.п/и. «Пионербол»
80	04.04.2022		Подвижная игра «Пионербол».Броски мяча по заданным номерам
81	06.04.2022		Подвижная игра «Пионербол».Броски мяча по заданным номерам
82	08.04.2022		Подвижная игра «Пионербол»
83	11.04.2022		Подвижная игра «Пионербол с одним мячом, с двумя мячами»
84	13.04.2022		Упражнения с мячом. «П/и «Обезьянка»»
85	15.04.2022		Волейбольные упражнения
86	18.04.2022		Волейбольные упражнения
87	20.04.2022		Волейбольные упражнения
88	22.04.2022		Игра « волейбол»
Лёгкая атлетика			
89	25.04.2022		Т\Б на уроках Л/А. Бег с на 30 метров с высокого старта. Тестирование прыжка в длину с места
90	27.04.2022		Бег на 60 метров с низкого старта. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
91	29.04.2022		Техника прыжка в длину с разбега
92	04.05.2022		Прыжок в длину с разбега на результат
93	06.05.2022		Тестирование бега на 60 м, 30 м с высокого старта
94	11.05.2022		Челночный бег. Эстафетный бег
95	13.05.2022		Эстафетный бег
96	16.05.2022		Тестирование челн.бега 3*10 м.
97	16.05.2022		Техника метание малого мяча с места на дальность
98	18.05.2022		Метание малого мяча с места на результат
Кроссовая подготовка			
99	18.05.2022		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-700м, ходьба-900м)
100	20.05.2022		Контрольная работа. Равномерный бег.
101	23.05.2022		Равномерный бег (8 мин).
102	25.05.2022		Кросс (1 км) по пересечённой местности

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО,
технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3

от 31.08. 2021 года №

_____/Чернышов Е.А./

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/Резвушкина Е.А./

подпись

«__» ____ 2021 года