

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Октябрьское
Ханкайского муниципального округа Приморского края**

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1 от «28» 08. 2022

Принято:
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 4 с. Октябрьское
Протокол № 1 от «30»08 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 19 от «08» 2022г.
Директор МБОУ СОШ № 4 с.
Октябрьское
_____ В.В. Лычагин

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»**

4 класс

(3 часа в неделю)

Составитель:
учитель физической культуры
Пацеля В.О.

с. Октябрьское
2022 г.

Содержание рабочей программы

Содержание соответствует требованиям ФГОС начального общего образования к структуре рабочих программ.

№ п /п	Название раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе	5
3	Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе	8
4	Тематическое планирование	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии со ст. 28 п.3 Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373, с изменениями от 31.12.2015г., с изменениями внесенными приказами Минобрнауки России от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. «2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. № 507, от 31.12.2015г. № 1576. С учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением учебно- методического объединения по общему образованию от 06.04.2015г. , протокол №1/15 с учетом авторской программы по физической культуре В. И. Лях, А. А. Зданевич.

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.

Объем программы

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Педагогические технологии: здоровье сберегающие, проблемная, личностно-ориентированные, игровые.

Формы организации учебной деятельности: преобладающая форма урок, использование игрового метода.

Формы контроля: Проведение зачетно- тестовых уроков.

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Реализация рабочей программы направлены на достижение 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).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 4 КЛАССЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	24

2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	ИТОГО:	102

102 Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре: естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания

Гимнастика с элементами акробатики: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка: освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры: освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом

2. Вариативная часть: подвижные игры с элементами баскетбола.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения	примечание
	Легкая атлетика	10		
1.	Совершенствовать бег 30 м с высокого старта учить технике челночного бега с кубиками 3x10 м	1		
2.	Изучение прыжков в длину в 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4x9м. Подтягивание на перекладине.	1		
3.	Прыжок в длину в шаге с приземлением на 2 ноги. Прыжок способом «согнув ноги», отталкиваясь из определенной зоны 30-40 см с 5-9 м. разбега. Челночный бег 4x9м.	1		
4.	Прыжки на 1 и 2 ногах с продвижением вперед. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжок в длину в шаге с приземлением на 2 ноги. Челночный бег 4x9м. Подтягивание на перекладине.	1		
5.	Прыжки в длину и высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок способом «согнув ноги», отталкиваясь из определенной зоны 30-40 см с 5-9 м. разбега.	1		

6.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны.	1		
7.	Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие (5-7 прыжков). Челночный бег 3x10 м командами (3-4 раза). Подтягивание на перекладине (мальчики), наклон вперед сидя на полу (девочки)	1		
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом перешагивания. Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см. Прыжок в высоту с 1 шага разбега.	1		
9.	Многоскоки на правой и левой ноге. Бег на дистанцию 30 м. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.	1		
10.	Контрольный урок. Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3x10 м Прыжок в длину с места	1		
	Подвижные игры	11		
11.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. - учить технике ловли мяча двумя руками (в парах); - учить технике ведения мяча на месте;	1		
12.	Обучение технике метания из-за спины через плечо на дальность с места	1		
13.	Выполнение заданий: метание мяча из-за спины через плечо	1		

	на дальность с места, метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м.			
14.	Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м. Бег 60 м.	1		
15.	Обучение хвату мяча, броска мяча кистью вниз перед собой, метанию с 3-5 шагов разбега способом из-за спины через плечо в цель на точность попадания.	1		
16.	Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м . Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м.	1		
17.	Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м.	1		
18.	Бросок мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 м. Броски по движущейся мишени	1		
19.	Закрепление бросков мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 м, по движущейся мишени	1		
20.	Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м.	1		
21.	Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Полоса препятствий.	1		

	Гимнастика	19		
22.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение элементам страховки и само страховки	1		
23.	Обучение преодолению препятствий: лазание по наклонной скамейке,	1		
24.	Обучение преодолению препятствий: лазание по наклонной скамейке	1		
25.	Переправа через препятствие с использованием каната. П/и «Альпинисты».	1		
26.	Переползание (на полу) дорожке, матах лежа, на полчетвереньках одноименным способом. Опорный прыжок: научить напрыгиванию на гимнастическое бревно в упор на прямые руки, соскок махом прямых ног назад. Эстафета с лазанием и перелезанием.	1		
27.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, на четвереньках и подтягивание Переправа через препятствие с использованием каната. П/и «Поезд».	1		
28.	Опорный прыжок: научить напрыгиванию и отталкиванию с гимнастического мостика 2-мя ногами с 3-5 шагов разбега с дальнейшим приземлением на обе ноги на мягкую опору (2-3 мата)	1		

29.	Опорный прыжок: научить прыжку в упор присев на горку матов и колза, отталкиваясь от мостика обеими ногами с 3-5 шагов разбега. П/и «Копна, тропинка, кочки».	1		
30.	Совершенствование знакомых элементов акробатики. Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево. Кувырки вперед в группировке. Совершенствование кувырка вперед. П/и «Быстро шагай».	1		
31.	Повторение знакомых элементов акробатики. Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево. Кувырки вперед в группировке. Совершенствование кувырка вперед. П/и «12 палочек».	1		
32.	Перекаты в группировке. Обучение кувырку назад 2-3 кувырка в группировке слитно. П/и «12 палочек».	1		
33.	Группировка сидя, лежа на спине, сидя в приседе. Перекаты из упора присев в упор назад и обратно в исходное положение. Совершенствование кувырка назад из положения лежа на спине. П/ и «Класс, смирно».	1		
34.	Совершенствование стойке на лопатках с опорой прямыми руками. Комплекс упражнений для правильной осанки	1		
35.	Выполнение акробатических упражнений и комбинаций. Кувырок в группировке«мост» из положения лежа на спине.	1		

36.	Совершенствование выполнение акробатических упражнений и комбинаций. «Мост» из исходного положения, стоя, ноги на ширине плеч с помощью страховки партнера. Подвижная игра «Быстро шагай».	1		
37.	Обучение танцевальным упражнениям. Подвижная игра «У кого шарик».	1		
38.	Обучение танцевальным шагам. П/И «Слушай сигнал».	1		
39.	Совершенствование танцевальных шагов. П/И «Вас приглашают». Игра- конкурс « Кто больше назовет игр».	1		
40.	Повторение и учет изученных акробатических упражнений.			
	Подвижные игры	9		
41.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Челночный бег 3X10 м.	1		
42.	Совершенствование метания мячей на дальность и точность. П/и «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Учет координационных способностей, челночный бег 3X10 метров	1		
43.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1		

	П/и «Два мороза», «Пятнышки».			
44.	Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»	1		
45.	Совершенствовать навыки метания, бега и прыжков (п/и «Лягушата и цапля»; «Метко в цель»);	1		
46.	совершенствовать технику выполнения метания и ловли (п/и «Подвижная цель»); повторить с целью закрепления навыка прыжки через качающуюся скакалку (в тройках);	1		
47.	закрепить разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5—7 шагов;	1		
48.	преодоление полосы препятствий «Разведчики»; развивать координацию движений в пространстве. Прыжки в длину с места на результат. П/и «Кто дальше прыгнет».	1		
49.	совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов); провести учет по прыжкам в длину с места.	1		
	Лыжная подготовка	20		
50.	Вводный инструктаж по технике безопасности во время приведения уроков по лыжной подготовке. Основные	1		

	требования к одежде и обуви.			
51.	Повторение правил переноски и надевания лыж. Повторение ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Совершенствование технике попеременного двухшажного хода П/И «Знак качества».	1		
52.	Совершенствование технике одновременного безшажного хода.	1		
53.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. П/И «Попади снежком в цель»	1		
54.	Совершенствование поворотов «веером» вправо и влево. Прохождение дистанции до 800 м скользящим шагом. Подъем «елочка», «полуелочка».	1		
55.	Повороты в движении. Повороты переступанием. Обучение спускам в основной, низкой и высокой стойках. П/И «Лисенок- медвежонок».	1		
56.	Повороты на месте переступанием. Обучение технике работы рук с палками.	1		
57.	Передвижение скользящим шагом с палками. П/И «Кто быстрее».	1		
58.	Обучение технике спуска со склона 10-15 градусов, с	1		

	техникой подъема на склон ступающим шагом.			
59.	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.	1		
60.	Совершенствовать повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40—50°.	1		
61.	познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага; п/ и «Не задень!».	1		
62.	Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе;	1		
63.	п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом	1		
64.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
65.	передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками;подъем «полуелочкой» и «лесенкой».	1		
66.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах	1		
67.	развивать выносливость пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками	1		
68.	совершенствовать технику скольжения	1		
69.	развивать выносливость (п/и «Быстрый лыжник»), совершенствовать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°); передвижение на	1		

	лыжах по пересеченной местности,			
	Подвижные игры	22		
70.	Совершенствование удара внутренней стороной стопы (щечка) по неподвижному мячу	1		
71.	Ведение мяча по прямой с остановками. Ведение мяча между стойками Игра в минифутбол по упрощенным правилам.	1		
72.	П/И со скакалками « Забегалы». Игра- конкурс «Кто больше знает подвижных игр».	1		
73.	Пас внутренней стороной стопы (щечкой) с 3-4 м. другому ученику. Удары на точность. Игра в минифутбол по упрощенным правилам.	1		
74.	П/и на основе волейбола Совершенствование нижней и прямой боковой передаче игра «Мяч через сетку», передача с 3-2 м. П/и Пионербол	1		
75.	Совершенствование игре «Мяч через сетку», передача с 3-2 м. П/и Пионербол	1		
76.	Закрепление передаче мяча через сетку с 2-3 м П/и Пионербол	1		
77.	Совершенствование игре «Русская лапта» - упрощенный	1		

	вариант			
78.	Закрепление игры «Русская лапта». Бег 60 м	1		
79.	Совершенствование игре «Русская лапта» - упрощенный вариант	1		
80.	П/и на основе баскетбола , учить ведению мяча в беге (сначала в среднем темпе);	1		
81.	Совершенствовать технику ведения мяча в беге;	1		
82.	совершенствовать технику ведения мяча в движении.	1		
83.	развивать ловкость; совершенствовать передачу мяча от груди.	1		
84.	закрепить технику броска по кольцу снизу с расстояния 3 м;	1		
85.	закрепить навыки метания и ловли; совершенствовать технику броска по кольцу снизу.	1		
86.	совершенствовать навыки метания, лазания и перелезания.	1		
87.	совершенствовать технику выполнения передачи и ловли мяча.	1		
88.	совершенствовать технику бросков по кольцу снизу.	1		
89.	совершенствовать навыки метания и ловли (п/и «Кто	1		

	дальше бросит			
90.	передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения;	1		
91.	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	1		
	Легкая атлетика	11		
92.	броски мяча в пол и ловле после отскока от пола в парах.	1		
93.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование по челночному бегу 3х 10 м.	1		
94.	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
95.	совершенствовать навыки прыжков	1		
96.	совершенствовать технику выполнения прыжка.	1		
97.	совершенствовать технику выполнения прыжка (прыжки на двух ногах по разметкам; п/и «Прыжок под микроскопом»);	1		
98.	провести тестирование по , прыжкам в длину с места; развивать статическое и динамическое равновесие (выполнение ОРУ при балансировке предметов). Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.	1		
99.	совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки в глубину; в длину; прыжки «по классам»; попеременно на	1		

	одной или на двух ногах по заданию; п/и «Прыгающие воробушки»);			
100	Учет- тестирование-подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м.	1		
101	Прыжки в длину с места. Круговая эстафета (расстояние 15 м.)	1		
102	Контрольный урок по разделу «Лёгкая атлетика»	1		
	ИТОГО	102 ч		

