

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

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол №01 от «25» 08.2022 г. _____ А.И. Кудрявцева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе _____ Н.В. Кунахова «26» 08.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Почётненский УВК _____ С.Н.Черныш приказ от 26.08 2022 г №333
--	--	---

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

Составлена
учителем физической культуры
А.А. Коваленко

Рекомендована
педагогическим советом
Протокол № 01
«26» 08. 2022 г.

с. Почётное, 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».

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	22
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (футбол)	8
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16
	Итого	102

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Контрольн ое упражнени е	девочки			мальчики		
	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
Бег 30м	5,4	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
Бег 1000м	5,00	5,40	6,30	4,30	5,00	5,30
Прыжок в длину с места	160	140	120	170	150	130
Челночный бег 3х10м	9,1	10,0	10,4	8,6	9,5	10,0
Прыжок в длину с разбега	320	280	240	340	300	280

Метание мяча	20	16	12	26	22	18
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	18	15	12			
Подтягивание в висе, раз				6	4	3
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Формы организации учебного предмета и основных видов учебной деятельности:

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

Календарно-тематическое планирование

Приложение № 1 – 4 класс на 2022/2023 учебный год.

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

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 01 от «25» 08.2022 г. _____ А.И. Кудрявцева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе _____ Н.В. Кунахова «26» 08.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Почётненский УВК _____ С.Н. Черныш приказ от 26.08.2022 №333
---	--	--

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год - 4 класс**

Составлено
учителем
Коваленко А.А.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол №01
«26» 08. 2022 г.

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Дата проведения уроков		Содержание уроков	Примечание
	План	Факт		
Легкая атлетика – 12 часов				
1	01.09.22		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	
2	02.09.22		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.	
3	07.09.22		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	
4	08.09.22		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	
5	09.09.22		Стартовый разбег. Круговая эстафета.	
6	14.09.22		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	
7	15.09.22		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	
8	16.09.22		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	
9	21.09.22		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
10	22.09.22		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	
11	23.09.22		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	
12	28.09.22		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	
Кроссовая подготовка – 14 часов				
13	29.09.22		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
14	30.09.22		Развитие выносливости с помощью игр	
15	05.10.22		Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
16	06.10.22		Развитие выносливости с помощью игр	
17	07.10.22		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	
18	12.10.22		Равномерный бег (7 мин).	
19	13.10.22		Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	
20	14.10.22		Развитие выносливости с помощью игр	
21	19.10.22		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)	
22	20.10.22		Бег в равномерном темпе.	
23	21.10.22		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и	

			ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
24	26.10.22		Развитие выносливости с помощью игр	
25	27.10.22		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
26	28.10.22		Кросс (1 км) по пересеченной местности.	
Гимнастика – 12 часов				
27	09.11.22		Гимнастика. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	
28	10.11.22		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
29	11.11.22		Акробатические упражнения. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
30	16.11.22		Развитие силовых качеств	
31	17.11.22		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	
32	18.11.22		Развитие скоростно-силовых качеств	
33	23.11.22		Упражнение на равновесие. Челночный бег 3х10.	
34	24.11.22		Упражнение на равновесие. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
35	25.11.22		Упражнение на равновесие. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
36	30.11.22		Эстафеты с мячами, со скакалками	
37	01.12.22		Эстафеты с мячами, со скакалками	
38	02.12.22		Эстафеты с мячами, со скакалками, с предметами	
Волейбол – 12 часов				
39	07.12.22		Инструктаж по ТБ. История и правила игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху.	
40	08.12.22		Передача мяча сверху у стенки, в парах вдоль сетки, в тройках. Игра в пионербол.	
41	09.12.22		Передача мяча сверху у стенки, в парах вдоль сетки, в тройках. Игра в пионербол.	
42	14.12.22		Передача мяча сверху в парах, в тройках, в колоннах. Игра в пионербол.	
43	15.12.22		Передача сверху. Прием мяча снизу в парах к сетке. Игра в пионербол.	
44	16.12.22		Передача сверху. Прием мяча снизу в парах у стенки, к сетке. Игра в пионербол.	
45	21.12.22		Передача сверху. Прием мяча снизу с трех позиций с перемещением приставными шагами. Игра в пионербол.	
46	22.12.22		Прием и передача мяча. Техника подачи мяча. Подача мяча снизу. Игра в пионербол.	
47	23.12.22		Прием и передача мяча. Подача мяча снизу. Игра в пионербол.	

48	28.12.22		Прием и передача мяча. Подача мяча снизу. Игра в пионербол.	
49	29.12.22		Игра в пионербол.	
50	30.12.22		Игра в пионербол.	
Гимнастика – 10 часов				
51	11.01.23		Гимнастика. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	
52	12.01.23		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
53	13.01.23		Акробатические упражнения. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
54	18.01.23		Развитие силовых качеств	
55	19.01.23		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	
56	20.01.23		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	
57	25.01.23		Упражнение на равновесие. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
58	26.01.23		Упражнение на равновесие. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	
59	27.01.23		Эстафеты с мячами, со скакалками	
60	01.02.23		Эстафеты с мячами, со скакалками, с предметами	
Баскетбол – 16 часов				
61	02.02.23		Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Инструктаж по ТБ.	
62	03.02.23		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	
63	08.02.23		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	
64	09.02.23		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	
65	10.02.23		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	
66	15.02.23		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	
67	16.02.23		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой <i>(левой)</i> рукой на месте.	
68	17.02.23		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на	

			месте. Ведение мяча правой(<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты.	
69	01.03.23		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой(<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты.	
70	02.03.23		Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты Игра в мини-баскетбол.	
71	03.03.23		Игра в мини-баскетбол.	
72	09.03.23		Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты Игра в мини-баскетбол.	
73	10.03.23		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
74	15.03.23		Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
75	16.03.23		Эстафеты с мячами.	
76	17.03.23		Игра в мини-баскетбол.	
Футбол – 8 часов				
77	29.03.23		Ведение мяча. Передача в парах. Подвижная игра. Инструктаж по ТБ.	
78	30.03.23		Ведение мяча. Передача в парах. Удары по воротам. Игра в футбол.	
79	31.03.23		Передача в парах. Удары по воротам. Игра в футбол.	
80	05.04.23		Удары по движущемуся мячу. Выполнение пенальти. Игра в футбол.	
81	06.04.23		Выполнение пенальти. Учебная игра «Квадрат».	
82	07.04.23		Выполнение аута. Игра в футбол по упрощенным правилам.	
83	12.04.23		Игра в футбол по упрощенным правилам.	
84	13.04.23		Игра в футбол по упрощенным правилам.	
Кроссовая подготовка – 8 часов				
85	14.04.23		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
86	19.04.23		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
87	20.04.23		Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
88	21.04.23		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	
89	26.04.23		Равномерный бег (7 мин.)	
90	27.04.23		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	
91	28.04.23		Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
92	03.05.23		Кросс (1 км) по пересеченной местности.	
Легкая атлетика – 10 часов				
93	04.05.23		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	

			Инструктаж по ТБ.	
94	05.05.23		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	
95	11.05.23		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	
96	12.05.23		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	
97	17.05.23		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Тестирование физических качеств	
98	18.05.23		Тестирование физических качеств	
99	19.05.23		Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	
100	24.05.23		Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	
101	25.05.23		Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	
102	26.05.23		Подведение итогов. Спортивная игра на выбор.	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

учителя _____

ПО _____ (предмет)

В _____ (класс)

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Черныш Светлана Николаевна

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023