

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова
города Евпатории Республики Крым»
(МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»)**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
от 22.08.2022 г.
протокол №1
Руководитель ШМО
Мусатюк Ю.В.



СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР
Кондрацкая Ж.М.
23.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.А. Донцова
приказ № 779/01-16
от 31.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 4 В, Д, Е классов
на 2022 - 2023 учебный год**

Составитель программы:
Ткачев Александр Александрович
(учитель физкультуры)

ЕВПАТОРИЯ 2022 г.

Образовательный стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576).

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М. Просвещение, 2012г.);
- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).
- Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М., Просвещение,2014г.).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 4 класса 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.
- 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.
- 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 (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 4 класса 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.
- составлять режим дня, комплексы 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.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными

действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты:

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

Структура и содержание учебного предмета:

4 В класс

Легкая атлетика – 35 ч (19 ч – 1 четверть, 16 ч – 4 четверть).

Кроссовая подготовка – 13 ч. (6 ч – 1 четверть, 7 ч – 4 четверть).

Гимнастика с основами акробатики – 21 ч (2 четверть).

Подвижные и спортивные игры – 31 ч (3 четверть).

4 Д класс

Легкая атлетика – 33 ч (19 ч – 1 четверть, 14 ч – 4 четверть).

Кроссовая подготовка – 13 ч. (6 ч – 1 четверть, 7 ч – 4 четверть).

Гимнастика с основами акробатики – 23 ч (2 четверть).

Подвижные и спортивные игры – 31 ч (3 четверть).

4 Е класс

Легкая атлетика – 35 ч (19 ч – 1 четверть, 16 ч – 4 четверть).

Кроссовая подготовка – 13 ч. (6 ч – 1 четверть, 7 ч – 4 четверть).

Гимнастика с основами акробатики – 22 ч (2 четверть).

Подвижные и спортивные игры – 30 ч (3 четверть).

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
|--|--|
| Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке) | |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля | Учащийся владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| Специальная физическая подготовка (на каждом уроке) | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания | выполняет: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ |
| Общая физическая подготовка: | |
| Бег Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20,30м, 2х60м с ускорением; равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м, 30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ играет: подвижные игры и эстафеты; |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); | выполняет: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ |
| Метание | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в «коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания. | выполняет: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |

| | |
|---|---|
| Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | |
| Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке) | |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции | владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| Специальная физическая подготовка (на каждом уроке) | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания; Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6 мин.; Равномерный бег 3-6 мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6 мин.; Равномерный бег 3-6 мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |

Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

| | |
|---|--|
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке) | |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка. | Учащийся: владеет: знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. выполняет: режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля |
| Общефизическая подготовка (на каждом уроке) | |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | выполняет: строевые упражнения; организационные команды и приемы, комплексы общеразвивающих упражнений для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; соблюдает правила безопасности. |
| Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке) | |
| Акробатические упражнения | |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку. | выполняет: простые акробатические и гимнастические комбинации; ТБ играет: игры с элементами акробатики, |

| | |
|---|---|
| Висы и упоры | |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. | выполняет: висы и упоры, соблюдает ТБ |
| Лазание. Упражнения на равновесие | |
| Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°. | выполняет: лазание, упражнения на равновесие, ТБ |
| Опорный прыжок | |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | выполняет: опорный прыжок, самостраховка |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |
| Раздел: ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке) | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Учащийся владеет: названием и правилами игр; соблюдают ТБ |
| Специальная физическая подготовка (каждом уроке) | |
| Специальные упражнения. Бег по сигналу. Прыжки. | |
| Общезначительная подготовка (на каждом уроке) | |
| Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. |
| Баскетбол | |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски | выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |

| | |
|--|--|
| <p>мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».</p> | |
| <p>Волейбол</p> | |
| <p>Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием- передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка», эстафеты с мячами.</p> | <p>выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности</p> |
| <p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p> | |
| <p>Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ</p> | <p>выполняет: комплекс УГГ, ОРУ</p> |

Тематическое планирование 4 В класс

| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 36 | 8 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 14 | 2 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 21 | 6 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 31 | 9 |
| | Итого | 102 | |

Тематическое планирование 4 Д класс

| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 8 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 13 | 2 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 23 | 6 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 31 | 9 |
| | Итого | 102 | |

Тематическое планирование 4 Е класс

| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | 36 | 8 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 14 | 2 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 22 | 6 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 30 | 9 |
| | Итого | 102 | |