

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 им. Б.И. Хохлова» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

Рассмотрено
Школьное методическое объединение
МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
(протокол № 4
от « 25 » 08 2022)

Согласовано
Заместитель директора по УВР МБОУ
«СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г.
Симферополя
4 М.Ю. Виноградова
« 25 » 08 2022

Утверждена
Приказ МБОУ «СОШ № 14 им.
Б.И. Хохлова» г. Симферополя
от « 01 » 09 2022г. № 364

Рабочая программа по физической культуре
Шульдишовой Анастасии Игоревны
на основе авторской программы В.И.Лях, А.А. Зданевич
к УМК «Школа России» 4 – В класс
(базовый уровень, 3 часа в неделю)

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым общим объемом 102 часа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями), (далее – ФГОС НОО) (с изменениями);
 - в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного начального образования (далее – ПООП НОО) (одобрена решением от 8 апреля 2015. Протокол от №1/15);
 - в соответствии с Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
 - в соответствии с Законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
 - в соответствии с авторской программой В.И.Лях, А.А. Зданевич;
 - в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;
 - в соответствии с программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.
- Количество часов в программе указано с учетом государственных и региональных праздников.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре (4 ч.)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с элементами акробатики (35 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (28 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры (35ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Всего часов
1	Знания о физической культуре	Всемирный день туризма. Всемирный день здоровья.	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика – это развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление.	35
3	Легкая атлетика	Лёгкая атлётка — олимпийский вид спорта.	28
4	Подвижные и спортивные игры	Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.	35
Итого: 102 часа			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4-в классе

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)	Примечание
Знания о физической культуре (1ч.)					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	02.09.21		
Лёгкая атлетика (5 ч.)					
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			
3.	Техника челночного бега	1			
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1			
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1			
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1			
Подвижные и спортивные игры (2 ч.)					
7.	Техника паса в футболе	1			
8.	Спортивная игра «Футбол»	1			
Лёгкая атлетика (3 ч.)					
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1			
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	1			
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			
Подвижные и спортивные игры (1 ч.)					
12.	Контрольный урок по футболу	1			
Лёгкая атлетика (1 ч.)					
13.	Тестирование метания малого мяча	1			
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч.)					
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1			
Лёгкая атлетика (1 ч.)					

16	Тестирование прыжка в длину с места	1			
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч.)					
17	Тестирование подтягиваний и отжима	1			
18	Тестирование виса на время	1			
Подвижные и спортивные игры (15 ч.)					
19	Броски и ловля мяча в парах	1			
20	Броски и ловля мяча в парах	1			
21	Броски мяча в парах на точность	1			
22	Броски мяча в парах на точность	1			
23	Броски и ловля мяча в парах	1			
24	Броски и ловля мяча в парах	1			
25	Броски и ловля мяча в парах у стены	1			
26	Броски и ловля мяча в парах у стены	1			
27	Подвижная игра «Осада города»	1			
28	Броски и ловля мяча	1			
29	Броски и ловля мяча	1			
30	Упражнение с мячом	1			
31	Ведение мяча	1			
32	Ведение мяча	1			
33	Подвижные игры	1			
Гимнастика с элементами акробатики (3 ч.)					
34	Кувырок вперёд	1			
35	Кувырок вперёд	1			
36	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1			
Знание о физической культуре (1 ч.)					
37	Зарядка	1			
Гимнастика с элементами акробатики (4 ч.)					
38	Кувырок назад	1			
39	Кувырок назад	1			
40	Круговая тренировка	1			
41	Стойка на голове и руках	1			
Знания о физической культуре (1ч.)					

42	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1			
Гимнастика с элементами акробатики (19 ч.)					
43	Гимнастические упражнения	1			
44	Гимнастические упражнения	1			
45	Висы	1			
46	Лазание по гимнастической стенке и висы	1			
47	Лазание по гимнастической стенке и висы	1			
48	Круговая тренировка	1			
49	Прыжки в скакалку	1			
50	Прыжки в скакалку	1			
51	Прыжки в скакалку в тройках	1			
52	Лазание по канату в два приёма	1			
53	Круговая тренировка	1			
54	Упражнения на гимнастическом бревне	1			
55	Упражнения на гимнастическом бревне	1			
56	Упражнения на гимнастических кольцах	1			
57	Махи на гимнастических кольцах	1			
58	Круговая тренировка	1			
59	Вращение обруча	1			
60	Вращение обруча	1			
61	Круговая тренировка	1			
Лёгкая атлетика (6 ч.)					
62	Полоса препятствий	1			
63	Усложненная полоса препятствий	1			
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
66	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			
Знание о физической культуре (1 ч.)					
68	Физкультминутка	1			
Лёгкая атлетика (4 ч.)					
69	Знакомство с опорным прыжком	1			

70	Опорный прыжок	1			
71	Опорный прыжок	1			
72	Контрольный урок по опорному прыжку	1			
Подвижные и спортивные игры (10 ч.)					
73	Броски мяча через волейбольную сетку	1			
74	Подвижная игра «Пионербол»	1			
75	Упражнения с мячом	1			
76	Упражнения с мячом	1			
77	Волейбольные упражнения	1			
78	Волейбольные упражнения	1			
79	Контрольный урок по волейболу	1			
80	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1			
81	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1			
82	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1			
Гимнастика с элементами акробатики (2ч.)					
83	Тестирование виса на время	1			
84	Тестирование наклона из положения стоя	1			
Лёгкая атлетика (1 ч.)					
85	Тестирование прыжка в длину с места	1			
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч.)					
86	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1			
87	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30с.	1			
Подвижные и спортивные игры (1 ч.)					
88	Баскетбольные упражнения	1			
Лёгкая атлетика (1 ч.)					
89	Тестирование метание малого мяча на точность	1			
Подвижные и спортивные игры (2 ч.)					
90	Спортивная игра «Баскетбол»	1			
91	Спортивная игра «Баскетбол»				
Лёгкая атлетика (5 ч.)					
92	Беговые упражнения	1			

93	Беговые упражнения	1			
94	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1			
95	Тестирование челночного бега 3х10м	1			
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1			
Подвижные и спортивные игры (3 ч.)					
97	Футбольные упражнения	1			
98	Спортивная игра «Футбол»	1			
99	Спортивная игра «Футбол»	1			
Лёгкая атлетика (1 ч.)					
100	Бег на 1000м	1			
Подвижные и спортивные игры (2 ч.)					
101	Спортивные игры	1			
102	Подвижные и спортивные игры	1			
Итого: 102 часа					

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ

рабочей программы по физической культуре учителя Шульдишовой Анастасии Игоревны, 4-В класс

[illegible]