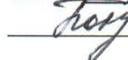


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка  
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и  
рекомендовано МО  
«29» августа 2022г.

 Гордеева М.Г.

Рассмотрено и рекомендовано  
педагогическим советом  
«29» августа 2022г.

 Бондарь В.В.

Утверждено приказом №100  
«01» сентября 2022г.

Директор школы  Левшина В.В.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка  
имени Евгения Байлова»

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 4 класса  
на 2022-2023 учебный год

Учитель : Игнатенко Г.К.

Песчаноозёрка 2022

## Пояснительная записка

### к рабочей программе по физической культуре для 4 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса МОУ СОШ с.Песчаноозёрка разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. -М.: Просвещение,2011);
- на основе авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2011 год;
- с приказом об утверждении рабочих программ по предметам №100 от 01.09.2022г.;
- с приказом об утверждении учебного плана школы на 2022-2023 уч.год № 90 от 01.09.2022 г.;
- с приказом об организации учебного процесса в 2022-2023 учебном году, режиме работы школы №95 от 01.09.2022 г.;
- с приказом об утверждении программы воспитания № 89а от 21.07.2022 г.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе 3 часа в неделю (102 часа в год)

#### УМК:

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.

### 1. Планируемые предметные результаты.

#### Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём 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;

- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

## **2. Содержание учебного предмета. (102 часа)**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля**

1.Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях челов.

2.Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

3.Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения.

4.Обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитию мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

5.Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

6.Овладение приемами саморегуляции, контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

7. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

### **Гимнастика с элементами акробатики (37 часов)**

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, строевые упражнения, развитие координационных, силовых способностей и гибкости а также правильной осанке. Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазания и.

### **Легкоатлетические упражнения (49 часов)**

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, упражнений в прыжках в длину. Освоение навыков ходьбы и развитие скоростных и координационных способностей, прыжков, овладение навыками метания.

### **Подвижные игры (6 часов)**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, ориентирование в пространстве, метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Овладение элементарными технико -тактическими взаимодействиями.

### **Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов )**

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

### **3. Учебно - тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Контроль и оценка			Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
			Контрольные работы (или диктанты)	Тесты, практические, лабораторные	Внутришкольные мониторинги	
1	Гимнастика с элементами акробатики	37	-	-	-	Урок здоровья
2	Легкоатлетические упражнения	49	-	-	-	
3	Подвижные игры	6	-	-	-	
4	Подвижные игры на основе баскетбола	10	-	-	-	
	<b>Итого</b>	102 часа				

**Календарно-тематическое планирование**  
**по физической культуре 4 класс (102 ч)**

№п/п	Тема	Часы	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1	Вводный урок. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	1.09		
2	Развитие скоростных способностей.	1	05.09		
3	Бег на скорость 30 м, 60 м.	1	07.09		
4	Развитие скоростных способностей.	1	08.09		
5	Бег на результат 30 м. 60 м.	1	12.09		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	14.09		
7	Тройной прыжок с места.	1	15.09		
8	Прыжок в длину, способом согнув ноги.	1	19.09		
9	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	21.09		
10	Бросок набивного мяча.	1	22.09		
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	26.09		
12	Равномерный бег.	1	28.09		
13	Чередование бега и ходьбы.	1	29.09		
14	Развитие выносливости.	1	10.10		
15	Равномерный бег 7 мин.	1	12.10		
16	Равномерный бег 8 мин.	1	13.10		
17	Чередование бега и ходьбы.	1	17.10		
18	Равномерный бег 9 мин.	1	19.10		
19	Равномерный бег 9 мин.	1	20.10		
20	Чередование бега и ходьбы.	1	24.10		
21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	26.10		
22	Кросс 1 км по пересечённой местности.	1	27.10		
23	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	31.10		
24	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	02.11		
25	Ходьба по бревну на носках.	1	03.11		
26	Мост с помощью и самостоятельно.	1	07.11		
27	Ходьба по бревну на носках.	1	9.11		
28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	10.11		
29	Вис завесом.	1	14.11		

30	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	16.11		
31	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	17.11		
32	Висы.	1	28.11		
33	Висы.	1	30.11		
34	Висы.	1	01.12		
35	Лазание по канату в 3 приёма.	1	05.12		
36	Перелезание через препятствие.	1	07.12		
37	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом руки.	1	08.12		
38	Опорный прыжок.	1	12.12		
39	Опорный прыжок.	1	14.12		
40	Перелезание через препятствие.	1	15.12		
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	19.12		
42	Ловля и передача мяча.	1	21.12		
43	Ловля и передача мяча.	1	22.12		
44	Ловля и передача мяча.	1	26.12		
45	Ведение мяча.	1	28.12		
46	Ведение мяча.	1	29.12		
47	Ведение мяча.	1	09.01		
48	Бросок мяча.	1	11.01		
49	Бросок мяча.	1	12.01		
50	Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча.	1	16.01		
51	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1	18.01		
52	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1	19.01		
53	Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча.	1	23.01		
54	Техника броска по кольцу снизу.	1	25.01		
55	Техника броска по кольцу снизу.	1	26.01		
56	Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу.	1	30.01		
57	Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча.	1	01.02		
58	Освоение техники прыжков в высоту «ножницами».	1	02.02		
59	Отработка техники метания малого мяча.	1	06.02		
60	Техника метания и ловли малого мяча.	1	08.02		
61	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.	1	09.02		
62	Совершенствование техники элементов баскетбола.	1	13.02		

63	Совершенствование техники элементов баскетбола.	1	15.02		
64	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	16.02		
65	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	27.02		
66	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	01.03		
67	Техника выполнения прыжков в длину.	1	02.03		
68	Техника выполнения прыжков в длину.	1	06.03		
69	Техника выполнения прыжков в длину.	1	09.03		
70	Бросок мяча.	1	13.03		
71	Развитие ловкости.	1	15.03		
72	Игровые задания.	1	16.03		
73	Игровые задания.	1	20.03		
74	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	22.03		
75	Акробатические упражнения.	1	23.03		
76	Акробатические упражнения.	1	27.03		
77	Акробатические упражнения.	1	29.03		
78	Акробатические упражнения.	1	30.03		
79	Развитие гибкости.	1	10.04		
80	Развитие силовых способностей.	1	12.04		
81	Развитие силовых способностей.	1	13.04		
82	Развитие координационных способностей.	1	17.04		
83	Развитие координационных способностей.	1	19.04		
84	Упражнения на равновесие.	1	20.04		
85	Упражнения на равновесие.	1	24.04		
86	Развитие ловкости.	1	26.04		
87	Развитие координационных способностей.	1	27.04		
88	Развитие координационных способностей.	1	03.05		
89	Преодоление препятствий.	1	04.05		
90	Развитие выносливости.	1	10.05		
91	Переменный бег.	1	11.05		
92	Кроссовая подготовка.	1	15.05		
93	Развитие силовой выносливости.	1	17.05		
94	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	18.05		
95	Высокий старт.	1	22.03		
96	Развитие координационных	1	24.05		

	способностей. Эстафеты.				
97	Развитие скоростных способностей.	1	25.05		
98	Подвижные игры.	1			
99	Подвижные игры.	1			
100	Подвижные игры.	1			
101	Подвижные игры.	1			
102	Прыжок в длину с разбега.	1			
	Всего:	102			

**По плану – 102 часа, по факту – 97 часов.**

