

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 года, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М: Просвещение).

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ «Редкодубская СОШ» на 2022-2023 учебный год и рассчитана на 68 часа (2 часа в неделю, исходя из 34 учебных недель в году). Из них 2 часа из обязательной части учебного плана, 1 час из части, формируемой участниками образовательных отношений.

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «получелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	14	2
Легкая атлетика	22	6
Лыжная подготовка	16	1
Подвижные игры	12	3
Общее количество часов	68	13

УМК учителя:

1. В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

2 А. ЮПатрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха . 4 класс.-М., « ВАКО»-2015

УМК обучающегося:

1.Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В. И. Ляха – М. «Просвещение», 2017.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по физической культуре
для 4-го класса

Количество часов по учебному плану
 в год 68 часов
 в неделю 2 часа

I ЧЕТВЕРТЬ – 18 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятия	Виды контроля, измерители	Дата проведения занятия	
					Планируемая	Фактическая
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Вводный	Текущий		
2.	Челночный бег.	1	обучение	Текущий		
3.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	Комплексный	Зачет		
4.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	Учетный	Зачет		
5.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	обучение	Зачет		
6.	Спортивная игра «Футбол». Техника паса в футболе.	1	обучение	Текущий		1
7.	Спортивная игра «Футбол».	1	обучение	Текущий		2
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	обучение	Текущий		
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	Комплексный	Зачет		
10.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	обучение	Текущий		
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	обучение	Текущий		
12.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	обучение	Текущий		
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	обучение	Текущий		
14.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	обучение	Текущий		
15.	Тестирование виса на время.	1	обучение	Текущий		
16.	Броски и ловля мяча в парах.	1	обучение	Текущий		

17.	Подвижная игра «Осада города».	1	Совершенство ЗУН	Текущий		
18.	Подвижные игры.	1	Учетный	Текущий		

II ЧЕТВЕРТЬ – 14 час

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количес тво часо в	Вид занятия	Виды контроля, измерите ли	Дата проведения занятия	
					Планируемая	Фактическ ая
19.	Кувырок вперед.	1	обучение	Текущий		
20.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	обучение	Текущий		
21.	Кувырок назад.	1	обучение	Текущий		
22.	Круговая тренировка.	1	обучение	Текущий		
23.	Стойка на голове и руках.	1	обучение	Текущий		
24.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Гимнастические упражнения.	1	обучение	Текущий		
25.	Висы.	1	обучение	Текущий		
26.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	обучение	Текущий		
27.	Круговая тренировка.	1	обучение	Текущий		
28.	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.	1	обучение	Текущий		
29.	Лазанье по кату в два приема.	1	обучение	Текущий		
30.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	обучение	Текущий		
31.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	обучение	Текущий		
32.	Махи на гимнастических кольцах. Вращение обруча.	1	обучение	Текущий		

III ЧЕТВЕРТЬ – 20 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количес тво часо в	Вид занятия	Виды контроля, измерите ли	Дата проведения занятия	
					Планируемая	Фактическ ая
33.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	обучение	Текущий		
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	обучение	Текущий		
35.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	обучение	Текущий		
36.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	обучение	Текущий		
37.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1	обучение	Текущий		
38.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	обучение	Текущий		
39.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	обучение	Текущий		
40.	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1	обучение	Текущий		
41.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	обучение	Текущий		
42.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	обучение	Текущий		
43.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	обучение	Текущий		
44.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	обучение	Текущий		
45.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1	обучение	Текущий		
46.	Подвижные игры на лыжах.	1	Совершенство вание ЗУН	Текущий		
47.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1	обучение	Текущий		
48.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Совершенство вание ЗУН	Зачет		
49.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	обучение	Текущий		
50.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	обучение	Текущий		
51.	Знакомство с опорным прыжком.	1	обучение	Текущий		
52.	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	Совершенство вание ЗУН	Зачет.		

IV ЧЕТВЕРТЬ – 16 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Коли	Вид	Виды	Дата	проведения
-------	-----------------------------	------	-----	------	------	------------

		честв о часо в	занятия	контроля, измерите ли	занятия	
					Планируемая	Фактическ ая
53.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	обучение	Текущий		
54.	Подвижная игра «Пионербол».	1	обучение	Текущий		6
55.	Упражнения с мячом.	1	обучение	Текущий		7
56.	Контрольный урок по волейболу.	1	Совершенство вание ЗУН	Зачет		8
57.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	обучение	Текущий		9
58.	Тестирование виса на время.	1	Комплекс ный	Зачет		
59.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Комплекс ный	Зачет		
60.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	Комплекс ный	Зачет		
61.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Комплекс ный	Зачет		
62.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Комплекс ный	Зачет		
63.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	обучение	Текущий		10
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Комплекс ный	Зачет		
65.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	Комплекс ный	Зачет		
66.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Комплекс ный	Зачет		
67.	Спортивная игра «Футбол».	1	Совершенство вание ЗУН	Текущий		11
68.	Бег на 1000 м.	1	Совершенство вание ЗУН	Текущий		

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Таблица - Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№	Физические способности	Контрольные Упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный Бег 3x10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	7	100	125-145	155	90	110-130	150
			8	110	130-150	165	100	125-140	155
			9	120	140-160	175	110	135-150	160
			10	130		185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон Вперёд из Положения Сидя, см.	7	1 и менее	3-5	9	2	6-9	11-5
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание (мальчики) На высокой Перекладине	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		Девочки (на низкой перекладине) Кол. Раз. Из вися лёжа	7						
			8				2	4-8	12
			9				3	6-10	14
			10				3	7-11	16
							4	8-13	18

