

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методической кафедры гуманитарного,
художественно - эстетического и
оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
От 30.08.2021г. № 2

секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


подпись

Яценко Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021

№ 246

Подпись руководителя 

И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4А класс

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха и требований к результатам общего образования.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма; улучшение осанки; профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию, успешному обучению;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
воспитание к дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психологических процессов (мышления, памяти, логике и т.д....) в ходе двигательной деятельности.
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании календарного учебного графика МБОУ СОШ №3 программа скорректирована на 96 часов.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов. Основная литература для учителя Лях В.И.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

планирование занятий физическими упражнениями в

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. На каждом уроке

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Основы знаний о физической культуре

(Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики 18ч

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахово внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

Легкая атлетика 36 ч

Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжок в высоту (способом «перешагивание»). 1000м., 2000 без учёта времени.

Спортивные игры 24ч. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.

Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Стойки и передвижения б/б.

Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Подвижные игры 18ч.

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Плавание 23ч

Освоение с водой (подготовительные упражнения), кроль на спине, кроль на груди,

Брасс, баттерфляй, элементы прикладного плавания, закрепление навыка избранного способа плавания(контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока).
Игры, эстафеты. Сдача нормативов Всероссийского комплекса норм ГТО

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	14
1.2	Кроссовая подготовка	19
1.3	Подвижные игры	13
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Подвижные игры на основе баскетбола	15
1.6	Плавание	23
	Итого:	98

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				Планир.	Факт.	
		Легкая атлетика (12ч)				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	01.09.21		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	03.09.21		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09.21		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	08.09.21		
5.	1.5	Обучение техники плавания кролем на спине	1	10.09.21		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09.21		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	15.09.21		
8.	1.8	Обучение техники плавания кролем на спине	1	17.09.21		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	21.09.21		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	22.09.21		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.21		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09.21		
		Кроссовая подготовка (13ч)				
13.	2.1	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1	29.09.21		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.21		

15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10.21		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	06.10.21		
17.	2.5	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1	08.10.21		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10.21		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	13.10.21		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.21		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10.21		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	20.10.21		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.21		
24.	2.12	Обучение техники плавания способом баттерфляй	1	26.10.21		
25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	27.10.21		
		Подвижные игры(18ч)				
26.	3.1	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	29.10.21		
27.	3.2	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	09.11.21		
28.	3.3	Обучение техники плавания способом брасс	1	10.11.21		
29.	3.4	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	12.11.21		
30.	3.5	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	1	16.11.21		
31.	3.6	Обучение техники плавания способом брасс	1	17.11.21		
32.	3.7	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета. «Веревочка под ногами».	1	19.11.21		
33.	3.8	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета. «Веревочка под ногами».	1	23.11.21		
34.	3.9	Обучение техники плавания способом брасс	1	24.11.21		
35.	3.10	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	1	26.11.21		
36.	3.11	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	30.11.21		
37.	3.12	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	01.12.21		
38.	3.13	Обучение техники плавания кролем на груди	1	03.12.21		
39.	3.14	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	1	07.12.21		
40.	3.15	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	08.12.21		
41.	3.16	Обучение техники плавания кролем на груди	1	10.12.21		
42.	3.17	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	14.12.21		
43.	3.18	Эстафеты с предметами. Игра	1	15.12.21		

		«Парашютисты».				
		<i>Гимнастика(18ч)</i>				
44.	4.1	Акробатика . Кувырок вперед и назад . Упражнения в равновесии . Инструктаж по ТБ.	1	17.12.21		
45.	4.2	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	1	21.12.21		
46.	4.3	Обучение техники плавания кролем на груди	1	22.12.21		
47.	4.4	Акробатика. Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот» «Прыжки через скакалку»	1	24.12.21		

48.	4.5	Акробатика. Комбинация из элементов. Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот»	1	28.12.21		
49.	4.6	Контроль комбинации из изученных элементов. Игра «Быстро по местам». «Пресс»	1	29.12.21		
50.	4.7	Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты	1	14.01.22		
51.	4.8	Проплывание дистанции 50 м . Сдача норм ГТО	1	18.01.22		
52.	4.9	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися ,подтягивание в вися . Эстафеты	1	19.01.22		
53.	4.10	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися ,подтягивание в вися . Эстафеты. Игра « Не ошибись»	1	21.01.22		
54.	4.11	Тест подтягивание в вися. Игра «Три движения»	1	25.01.22		
55.	4.12	Контроль техники выполнения висов. Игра « Три движения»	1	26.01.22		
56.	4.13	Способы прикладного плавания	1	28.01.22		
57.	4.14	Лазание, перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч»	1	01.02.22		
58.	4.15	Лазание по гимнастической стенке . Пере лазание через препятствия. Игра» Лисы и куры»	1	02.02.22		
59.	4.16	Плавание в сложных условиях	1	04.02.22		
60.	4.17	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веровочка под ногами»	1	08.02.22		
61.	4.18	Контроль техники опорного прыжка на горку матов. Игра «Веровочка под ногами»	1	09.02.22		

		Подвижные игры на основе баскетбола(24ч)				
62.	5.1	Плавание с предметами и грузами	1	11.02.22		
63.	5.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	15.02.22		
64.	5.3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча Игра «Гонка мячей по кругу».	1	16.02.22		
65.	5.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча. Игра «Подвижная цель».	1	18.02.22		
66.	5.5	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1	22.02.22		
67	5.6	Контроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	25.02.22		
68.	5.7	Подъём пострадавшего со дна.		01.03.22		
69.	5.8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	02.03.22		
70.	5.9	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	04.03.22		
71.	5.10	Совершенствование техники плавания избранным способом	1	09.03.22		
72.	5.11	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	1	11.03.22		
73.	5.12	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	1	15.03.22		
74.	5.13	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	1	16.03.22		
75.	5.14	Развитие общей выносливости средствами плавания	1	18.03.22		
76.	5.15	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	22.03.22		
77.	5.16	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	23.03.22		

78.	5.17	Развитие общей выносливости средствами плавания	1	25.03.22		
79.	5.18	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	06.04.22		
80.	5.19	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	08.04.22		
81.	5.20	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	1	12.04.22		
82.	5.21	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	1	13.04.22		
83.	5.22	Эстафетное плавание	1	15.04.22		
84.	5.23	Контроль Бросок мяча в кольцо	1	19.04.22		
85.	5.24	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	1	20.04.22		
		Кроссовая подготовка(10ч)				
86.	6.1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	22.04.22		
87.	6.2	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	1	26.04.22		
88.	6.3	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены».	1	27.04.22		
89.	6.4	Плавание. Игры. Эстафеты.	1	29.04.22		
90.	6.5	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1	04.05.22		
91.	6.6	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1	06.05.22		
92.	6.7	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире». Развитие выносливости	1	11.05.22		
93.	6.8	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Через кочки и пенечки».	1	13.05.22		
94.	6.9	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы, Игра «Через кочки и пенечки».	1	17.05.22		
95.	6.10	Контроль Кросс (1.5 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1	18.05.22		

		Легкая атлетика(5ч)				
96.	7.1	Тест Бег (30,). Встречная эстафета. Сгибание рук в упоре лежа Игра «Кот и мыши».	1	20.05.22		
97.	7.2	Плавание. Игры. Эстафеты.	1	24.05.22		
98.	7.3	Контроль Бег на скорость(60 м). Встречная эстафета . Игра «Бездомный заяц»	1	25.05.22		
		Итого: 98 ч.				

Учитывая выходные и праздничные дни _____ часов.

Проинформировано и скреплено печатью
листов 15



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023