

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычковский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычковская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 1 к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Стычковская СОШ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Начальное образование

4 класс

3 часа в неделю

Учитель: Мосийчук Ирина Борисовна

Программа разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич – В. Учитель, 2016

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Нормативные документы

Настоящая рабочая программа разработана на основе

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2. Примерного учебного плана образовательных учреждений Ростовской области на 2021-2022 учебный год в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального образования (Приказ Минобрнауки Ростовской области от 18.04.2016г. № 271)
3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»; с внесенными изменениями в редакции приказа Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644 и от 31.12.2015г. № 1577;
4. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.21 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Примерной основной образовательной программой основного общего образования , разработанной в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов , начального образования второго поколения, одобренной Федеральным учебно- методическим объединением по общему образованию(протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15)
6. Образовательной программы начального образования МБОУ «Стычновская СОШ»
7. Учебного плана МБОУ «Стычновская СОШ» на 2021- 20212уч. год
9. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе в 3 частях. М. «Просвещение» 2011
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. V2 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
11. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
12. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
13. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
14. Программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич; М. «Просвещение» 2016
15. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.
16. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (с изменениями и дополнениями от: 26.11.2010, 22.09.2011, 18.12.2012г)

Учебно-методический комплект «Начальная школа 21 век»:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Примерные программы по учебным предметам начальная школа в 2 частях. М. «Просвещение» 2011.

2. Планируемые результаты начального общего образования. М. «Просвещение» 2011.
3. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе в 3 частях. М. «Просвещение» 2011.
4. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс 2018 год

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Комплект оборудования для занятий:

- гимнастикой
 - баскетболом
 - волейболом
 - мини-футболом
 - настольными играми (шашки, шахматы, настольный теннис)
9. Секундомер
 10. Мяч для метания 150г.
 11. Гранаты 500г, 700г
 12. Рулетка
 13. Стойки, планка для прыжков в высоту .
 14. Кегли

Технические средства обучения.

Компьютер, проектор, интерактивная доска

Цель: программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса в рамках ФГОС

Личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьбы, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности(качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований 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;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- 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 результаты:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- планирование занятий физическими упражнениями 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;
- 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

№п/п	Тема	Кол-во часов	Контроль
1	Основы знаний по физической культуре	4	
2	Способы двигательной деятельности	11	индивидуальное тестирование
3	Гимнастика с основами акробатики	13	зачёт, индивидуальное тестирование
4	Легкая атлетика	42	индивидуальное тестирование
5	Общеразвивающие упражнения.	27	зачёт, индивидуальное тестирование
6	Подвижные игры	3	
	Итого	101	

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 102 часа, 34 учебных недели, 3 учебных часа в неделю. Согласно Постановлению Правительства РФ от 10.07. 2019г. «О переносе выходных дней в 2020 году», учитываются праздничные дни (3.05) учебный материал распределен на **101** часов. Уплотнение материала за счет праздничных дней.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы /раздела	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1	2.09	
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	3.09	
3.	Техника челночного бега	1	6.09	
4.	Тестирование челночного бега 3х10м	1	9.09	
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	10.09	
6.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	13.09	
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	16.09	
8.	Спортивная игра «Футбол»	1	17.09	
9.	Прыжок в длину с разбега		20.09	
10.	Контрольный урок по спортивной игре в «Футбол»	1	23.09	
11.	Прыжки в длину с разбега	1	24.09	
12.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	27.09	
13.	Тестирование метания мяча на дальность	1	30.09	
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	1.10	
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	4.10	
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	7.10	
17.	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	8.10	
18.	Тестирование виса на время	1	11.10	
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	14.10	
20.	Ведение мяча. Футбольные упражнения	1	15.10	
21.	Передача мяча. Футбольные упражнения в парах	1	18.10	
22.	Передача мяча. Футбольные упражнения в парах	1	21.10	
23.	Подвижная игра « Осада города»	1	22.10	
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	25.10	
25.	Закаливание	1	28.10	
26.	Ведение мяча	1	29.10	
27.	Подвижные игры	1	8.11	

28.	Кувырок вперёд	1	11.11	
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	12.11	
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	15.11	
31.	Кувырок назад	1	18.11	
32.	Кувырки	1	19.11	
33.	Круговая тренировка	1	22.11	
34.	Стойка на голове	1	25.11	
35.	Стойка на руках	1	26.11	
36.	Круговая тренировка	1	29.11	
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	2.12	
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	3.12	
39.	Прыжки в скакалку	1	6.12	
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	9.12	
41.	Лазание по канату в три приёма	1	10.12	
42.	Круговая тренировка	1	13.12	
43.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	16.12	
44.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	17.12	
45.	Круговая тренировка	1	20.12	
46.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	23.12	
47.	Варианты вращения обруча	1	24.12	
48.	Круговая тренировка	1	27.12	
49.	Преодоление препятствий в тестовом упражнении- полосе из 5-ти препятствий	1	30.12	
50.	Преодоление препятствий в тестовом упражнении- полосе из 5-ти препятствий		13.01	
51.	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.	1	14.01	
52.	Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	1	17.01	
53.	Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	1	20.01	
54.	Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	1	21.01	
55.	Передача и ловля большого мяча	1	24.01	
56.	Передача и ловля большого мяча	1	27.01	
57.	Полоса препятствий	1	28.01	

58	Усложнённая полоса препятствий	1	31.01	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	3.02	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	4.02	
61	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	7.02	
62	Эстафеты с мячом	1	10.02	
63	Подвижные игры	1	11.02	
64	Броски мяча через волейбольную сетку	1	14.02	
65	Броски мяча через волейбольную сетку	1	17.02	
66	Подвижная игра «Пионербол»	1	18.02	
67	Подвижная игра «Пионербол»	1	21.02	
68	Подвижная игра «Пионербол»	1	24.02	
69	Волейбол как вид спорта	1	25.02	
70	Волейбол как вид спорта	1	28.02	
71	Подготовка к волейболу	1	3.03	
72	Подготовка к волейболу	1	4.03	
73	Контрольный урок по волейболу	1	5.03	
74	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	10.03	
75	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	11.03	
76	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	14.03	
77	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	17.03	
78	Тестирование виса на время	1	18.03	
79	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	28.03	
80	Тестирование прыжка в длину с места	1	31.03	
81	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	1.04	
82	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	4.04	
83	Знакомство с баскетболом	1	7.04	
84	Тестирование метания малого мяча на точность	1	8.04	
85	Спортивная игра «Баскетбол»	1	11.04	
86	Спортивная игра «Баскетбол»	1	14.04	
87	Спортивная игра «Баскетбол»	1	15.04	
88	Беговые упражнения	1	18.04	
89	Беговые упражнения	1	21.04	
90	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	22.04	

91	Тестирование челночного бега 3X10м	1	25.04	
92	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	28.04	
93	Спортивная игра «Футбол»	1	29.04	
94	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	5.05	
95	Бег на 1000 метров	1	6.05	
96	Спортивные игры	1	12.05	
97	Спортивные и подвижные игры	1	13.05	
98	ОРУ. Прыжок с места. Подвижная игра.	1	16.05	
99	Прыжок с разбега. Подвижная игра.	1	19.05	
100	Ходьба и бег.	1	20.05	
101	Час игр.	1	23.05	

Согласовано Протокол заседания Методического совета МБОУ «Стычновская СОШ» 30.08.2021г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____Аникеева Е.А. 01.09.2021г.
---	---