

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,
телефон: +7(978)7375962, e-mail: school.simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных классов
(протокол
от «26» августа 2022г. № 3)

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
Ю.В.Когутова
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
А.В.Терещенко
«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Класс:	4-А
Уровень образования -	начальное общее образование
Уровень изучения предмета -	базовый уровень
Срок реализации программы:	2022/2023 учебный год
Количество часов по учебному плану:	3 часа в неделю, 102 часа в год
Рабочую программу составили:	С.С.Васильева, учитель начальных классов

Партизанское
2022

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями, в ред. приказа от 31.12.2015 №1576).

- авторской программой учебного предмета «Физическая культура». Рабочие программы.

Предметная линия учебников «Школа России». 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /- В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014;

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010;

- Основной образовательной программой начального общего образования, срок освоения 4 года (в соответствии с ФГОС НОО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»

- учебным планом начального общего образования (1-4 классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2021/2022 учебный год.

Для реализации рабочей программы используется:

- учебник «Физическая культура. 1-4 классы». В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.– М.: Просвещение, 2014.

Электронные ресурсы:

- сайт «Начальная школа»: [http:// 1-4.prosv. ru](http://1-4.prosv.ru)

- <https://infjurok.ru>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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 её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основные требования к умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

Содержание учебного предмета

Легкоатлетические упражнения 11 часов

Ходьба и бег.

Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м

Урок – игра. Эстафеты с предметами. Инструктаж по ТБ

Бег на 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м

Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места

Бег на 60 м

Прыжки в длину с места

Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине

Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый»

Метание малого мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча

Метание малого мяча в цель на результат

Кроссовая подготовка 14

Бег с изменением направления. Инструктаж по ТБ

Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Шестиминутный бег на результат

Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами

Бег 1 км на результат

Подвижные игры 20

Значение подвижных игр.

Инструктаж по ТБ

Подвижная игра «У медведя во бору»

Спортивные и подвижные игры

Подвижная игра «Раки»

Спортивные и подвижные игры

Подвижная игра «Тройка»

Подвижная игра «Бой петухов»

Урок-игра, соревнование. Эстафета

Подвижная игра «Совушка»

Подвижная игра «Салки – догонялки»

Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»

Подвижная игра «Не урони мешочек»

Подвижные игры

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры «Совушка», «Салки – догонялки»

Подвижные игры

Урок-игра, соревнование. Метание в цель на дальность. «Кто самый ловкий?»

Игры с прыжками через препятствия с набивными мячами

Народные игры. Игры с прыжками через препятствия с набивными мячами

Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами

Гимнастика с основами акробатики 19

Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ

Акробатика. Строевые упражнения

Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты

Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках

Тест на гибкость. Акробатика.

Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше

Висы. Подтягивание. Строевые упражнения

Висы. Подтягивание. Отжимание.

Строевые упражнения. Танцевальные упражнения

Урок – игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Контроль осанки в движении

Отжимание от скамейки

Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание.

Строевые упражнения

Урок – игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Опорный прыжок, лазание по канату

Опорный прыжок, лазание по канату

Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный? Эстафеты с предметами

Опорный прыжок, лазание по канату

Опорный прыжок, лазание по канату

Урок-игра. Соревнования по подтягиванию. Эстафеты с предметами

Соревнование

Подвижные игры с элементами спортивных игр 21

Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ

Урок-игра, соревнование

Подвижные игры с элементами баскетбола

Подвижная игра «Охотник и утки»

Урок-игра, соревнование. Эстафета

Подвижные игры с элементами баскетбол

Подвижная игра «Не давай мяч водящему»

Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами
Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Урок-игра. Соревнование «Стремительные передачи»

Подвижная игра «Выстрел в небо»

Подвижные игры с элементами баскетбола

Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами

Игры и эстафеты с мячами

Подвижная игра «Точная передача»

Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами

Подвижная игра «Передал – садись»

Подвижные игры с элементами баскетбола

Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами

Игры. Эстафеты

Кроссовая подготовка 7

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Инструктаж по ТБ

Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий

Урок-игра, соревнование. Эстафета

Бег (учёт)

Бег 1 км (учёт)

Легкоатлетические упражнения 10

Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием. Инструктаж по ТБ
Бросок набивного мяча

Метание малого мяча с места в цель на результат. Техника челночного бега

Тестирование бега на 30 м

Челночный бег 3х10м (учёт). Бег 30 м с высокого старта

Тестирование бега на 60 м

Прыжки в длину с места на результат. Игровые упражнения с малыми мячами

Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами

Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами

Повторение. «Легкоатлетические упражнения»

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». День солидарности в борьбе с терроризмом	11
2	Кроссовая подготовка	Неделя безопасности дорожного движения. Международный день детского церебрального паралича	14
3	Подвижные игры	Международный день толерантности. Международный день инвалидов	20
4	Гимнастика с основами акробатики		19
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	День защитника Отечества. Всероссийский открытый урок «ОБЖ	21
6	Кроссовая подготовка	День местного самоуправления	7
7	Легкоатлетические упражнения	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»	10
	Итого		102

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата		Колич ество часов
		план	факт	
Легкоатлетические упражнения				11
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	01.09		1
2	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м	06.09		1
3	Урок – игра. Эстафеты с предметами.	07.09		1
4	Бег на 30 м с высокого старта на результат . Техника челночного бега 3x10 м	08.09		1
5	Челночный бег 3x10 м на результат . Прыжки в длину с места	13.09		1
6	Бег на 60 м	14.09		1
7	Прыжки в длину с места	15.09		1
8	Прыжок в длину с места на результат . Подтягивание на перекладине	20.09		1
9	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый»	21.09		1
10	Метание малого мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча	22.09		1
11	Метание малого мяча в цель на результат	27.09		1
Кроссовая подготовка				14
12	Бег с изменением направления. Инструктаж по ТБ	28.09		1
13	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр	29.09		1
14	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	04.10		1
15	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами	05.10		1
16	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	06.10		1
17	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	11.10		1
18	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	12.10		1
19	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	13.10		1
20	Шестиминутный бег на результат	18.10		1
21	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	19.10		1
22	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	20.10		1
23	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	25.10		1
24	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами	26.10		1

25	Бег 1 км на результат	27.10		1
Подвижные игры				20
26	Значение подвижных игр. Инструктаж по ТБ	08.11		1
27	Подвижная игра «У медведя во бору»	09.11		1
28	Спортивные и подвижные игры	10.11		1
29	Подвижная игра «Раки»	15.11		1
30	Спортивные и подвижные игры	16.11		1
31	Подвижная игра «Тройка»	17.11		1
32	Подвижная игра «Бой петухов»	22.11		1
33	Урок-игра, соревнование. Эстафета	23.11		1
34	Подвижная игра «Совушка»	24.11		1
35	Подвижная игра «Салки – догонялки»	29.11		1
36	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	30.11		1
37	Подвижная игра «Не урони мешочек»	01.12		1
38	Подвижные игры	06.12		1
39	Спортивные и подвижные игры	07.12		1
40	Подвижные игры «Совушка», «Салки – догонялки»	08.12		1
41	Подвижные игры	13.12		1
42	Урок-игра, соревнование. Метание в цель на дальность. «Кто самый ловкий?»	14.12		1
43	Игры с прыжками через препятствия с набивными мячами	15.12		1
44	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия с набивными мячами	20.12		1
45	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	21.12		1
Гимнастика с основами акробатики				19
46	Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	22.12		1
47	Акробатика. Строевые упражнения	27.12		1
48	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	28.12		1
49	Тест на гибкость. Акробатика.	29.12		1
50	Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры – эстафеты	10.01		1
51	Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше	11.01		1
52	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения	12.01		1
53	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	17.01		1
54.	Урок – игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Контроль осанки в движении	18.01		1
55	Отжимание от скамейки	19.01		1
56	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения	24.01		1
57	Урок – игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	25.01		1
58	Опорный прыжок, лазание по канату	26.01		1
59	Опорный прыжок, лазание по канату	31.01		1

60	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный? Эстафеты с предметами	01.01		1
61	Опорный прыжок, лазание по канату	07.02		1
62	Опорный прыжок, лазание по канату	08.02		1
63	Урок-игра. Соревнования по подтягиванию. Эстафеты с предметами	09.02		1
64	Соревнование	14.02		1
Подвижные игры с элементами спортивных игр				21
65	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по ТБ	15.02		1
66	Урок-игра, соревнование	16.02		1
67	Подвижные игры с элементами баскетбола	21.02		1
68	Подвижная игра «Охотник и утки»	22.02		1
69	Урок-игра, соревнование. Эстафета	28.02		1
70	Подвижные игры с элементами баскетбол	01.03		1
71	Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	02.03		1
72	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	07.03		1
73	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	09.03		1
74	Подвижные игры с элементами баскетбола.	14.03		1
75	Урок-игра. Соревнование «Стремительные передачи»	15.03		1
76	Подвижная игра «Выстрел в небо»	16.03		1
77	Подвижные игры с элементами баскетбола	28.03		1
78	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами	29.03		1
79	Игры и эстафеты с мячами	30.03		1
80	Подвижная игра «Точная передача»	04.04		1
81	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами	05.04		1
82	Подвижная игра «Передал – садись»	06.04		1
83	Подвижные игры с элементами баскетбола	11.04		1
84	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами	12.04		1
85	Игры. Эстафеты	13.04		1
Кроссовая подготовка				7
86	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Инструктаж по ТБ	18.04		1
87	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	19.04		1
88	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	20.04		1
89	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	25.04		1
90	Урок-игра, соревнование. Эстафета	26.04		1
91	Бег (учёт)	27.04		1
92	Бег 1 км (учёт)	02.05		1
Легкоатлетические упражнения				10
93.	Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием. Инструктаж по ТБ	03.05		1
94.	Бросок набивного мяча	04.05		1
95.	Метание малого мяча с места в цель на результат . Техника челночного бега	10.05		1

96.	Тестирование бега на 30 м	11.05		1
97.	Челночный бег 3х10м (учёт). Бег 30 м с высокого старта	16.05		1
98.	Тестирование бега на 60 м	17.05		1
99.	Прыжки в длину с места на результат . Игровые упражнения с малыми мячами	18.05		1
100.	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами	23.05		1
101.	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	24.05		1
102.	Повторение. «Легкоатлетические упражнения»	25.05		1

Прошито и пронумеровано

11 оригиналов/листов

Директор



А.В. Терещенко

М.П.

