

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
И. о. директора
МБОУ Кутейниковская ООШ
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



Видюков С.А.
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

начальное общее образование (4 класс)

Количество часов 104 Уровень Базовый

Учитель Видюков Артем Сергеевич

Программа разработана на основе программы В.И. Ляха . 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе федеральных и региональных нормативно - правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других

объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- приказа Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

- приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказа Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

- приказа Минобрнауки России от 28.05.2014 № **594** «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказа Минобрнауки России от 29.04.2015 № **450** «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № **115** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

- письма Минобрнауки России от 31.10.2003 № **13-51-263/123** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № **ИК-1494/19** «О введении третьего часа физической культуры»;

- письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № **08-888** «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- письма Минобрнауки России от 04.09.2015 № **08-1404** «Об отборе организаций, выпускающих учебные пособия»;

- письма Минобрнауки России от 18.03.2016 № **НТ-393/08** «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письма Минобразования Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Учебного плана образовательного учреждения.

Программа ориентирована на использование следующих учебных и учебно-методических пособий:

1. Физическая культура. Учебник. 1 – 4 классы. Лях В. И., - 2018 г.;
2. Поурочные разработки по физкультуре: 4 класс. В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2017 г.

Цель предмета – 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 программы:

- 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, воспроизведение 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 интересов 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.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим, учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Подвижные игры» и «Гимнастика». В связи с тем, что в школе отсутствует лыжный инвентарь, учебный материал по лыжной подготовке сокращен до 5 часов и осваивается обучающимися теоретически в процессе уроков.

Часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». Раздел «Лыжные гонки» и «Плавание» рассматриваются на уроках в теории.

В 4 классе программный материал включает в себя подвижные игры на основе волейбола и баскетбола.

На изучение физической культуры в 4 классе выделяется 105 часов (3 ч. в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 104 часа (35 учебных недель).

С учётом утверждённого расписания для 4 класса, сроков каникул и учебных четвертей общеобразовательного учреждения, а также Производственного календаря на 3 и 4 кварталы 2021 года, 1 и 2 кварталы 2022 года уроки, выпадающие на праздничные дни 23 февраля, 8 марта, объединены в календарно-тематическом планировании следующим образом: раздел «Подвижные игры с элементами подвижных игр» сокращен на 1 час, раздел «Легкая атлетика» сокращен на 1 час.

С учётом всех изменений количество плановых уроков уменьшено до 104 часов.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Легкая атлетика (36 часов)

Прыжки: в длину с места. Низкий старт. Стартовое ускорение.

Кроссовая подготовка (5 часов)

Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.

Подвижные игры (38 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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:

- планирование занятий физическими упражнениями, режима 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика (17 ч)				
1	01.09	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1	фронтальный
2	03.09	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах	1	фронтальный
3	07.09	Развитие скоростных качеств. Взаимодействие в парах и группах	1	групповой
4	08.09	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	фронтальный индивидуальный
5	10.09	Прыжки в длину с места. ОРУ	1	фронтальный
6	14.09	Развитие выносливости. Равномерный бег 4 минуты	1	фронтальный
7	15.09	Равномерный бег до 800м	1	фронтальный
8	17.09	Бег 30 м	1	индивидуальный
9	21.09	Прыжок в длину с места	1	фронтальный
10	22.09	Развитие выносливости в беге до 800м	1	фронтальный
11	24.09	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м	1	фронтальный
12-13	28.09-29.09	Бег 30 м. Прыжок в длину с места	2	индивидуальный
14	01.10	Бег на короткие дистанции 30, 60м	1	индивидуальный
15	05.10	Техника челночного бега 3x10 м	1	фронтальный
16	06.10	Техника челночного бега 3x10 м. Высокий и низкий старт	1	фронтальный
17	08.10	Шестиминутный бег. Метание мяча	1	фронтальный
Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)				
18	12.10	Подвижные игры для развития координации движений	1	фронтальный
19	13.10	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	1	фронтальный
20	15.10	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-	1	фронтальный

		силовых способностей		
21	19.10	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	фронтальный
22	20.10	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	фронтальный
23	22.10	Подвижные игры для развития ловкости	1	групповой
24	26.10	Подвижные игры для развития координации	1	групповой
25	27.10	Подвижные игры для развития быстроты	1	групповой
Гимнастика (24 ч)				
26	29.10	Акробатика. ТБ на уроках акробатики	1	фронтальный
27	09.11	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижные игры	1	фронтальный
28	10.11	Строевые действия в шеренге и колонне	1	фронтальный
29	12.11	Акробатические упражнения, комбинации	1	фронтальный
30	16.11	Акробатические упражнения. Гимнастические комбинации	1	фронтальный
31	17.11	Равновесие. Строевые упражнения. Подвижные игры	1	групповой
32	19.11	Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы	1	фронтальный
33	23.11	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1	фронтальный индивидуальный
34	24.11	Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация	1	фронтальный
35	26.11	Висы. Строевые упражнения. Подвижные игры	1	фронтальный групповой
36	30.11	Построение в две шеренги	1	фронтальный
37	01.12	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте	1	фронтальный
38	03.12	ОРУ с предметами	1	фронтальный
39	07.12	Опорный прыжок, лазание. Подвижные игры	1	фронтальный

40	08.12	Подвижные игры	1	групповой
41	10.12	Преодоление полосы препятствий	1	фронтальный
42	14.12	Кувырок вперед. Подвижные игры	1	фронтальный
43	15.12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	фронтальный
44	17.12	Акробатические упражнения	1	фронтальный
45	21.12	Строевые действия в шеренге и колонне	1	индивидуальный
46	22.12	Подвижная игра «Третий лишний»	1	групповой
47	24.12	Опорный прыжок	1	фронтальный
48	28.12	Акробатические упражнения, комбинации	1	индивидуальный
49	11.01	ОРУ с гимнастическими палками	1	индивидуальный
Кроссовая подготовка (5 ч)				
50	12.01	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега	1	фронтальный
51	14.01	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий	1	индивидуальный
52	18.01	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости	1	фронтальный
53	19.01	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	фронтальный
54	21.01	Чередование ходьбы и бега	1	индивидуальный
Подвижные игры с элементами спортивных игр (30 ч)				
55	25.01	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками	1	фронтальный
56	26.01	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками	1	фронтальный
57	28.01	Передача мяча через сетку	1	фронтальный
58	01.02	Подача мяча	1	индивидуальный
59	02.02	Закрепление элементов спортивных игр с элементами баскетбола	1	групповой
60	04.02	Подвижные игры с элементами волейбола	1	групповой


61-62	08.02-09.02	Учебная игра в «Пионербол»	2	групповой
63-64	11.02-15.02	Учебная игра «Волейбол»	2	групповой
65-66	16.02-18.02	Учебная игра «Баскетбол»	2	групповой
67	22.02	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча	1	фронтальный
68	25.02	Передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы	1	фронтальный
69	01.03	Передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	фронтальный
70	02.03	Закрепление элементов спортивных игр в эстафетах	1	фронтальный
71-72	04.03-09.03	Подвижные игры с элементами баскетбола	2	индивидуальный
73	11.03	Эстафеты с мячами	1	групповой
74	15.03	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	1	фронтальный
75	16.03	ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	фронтальный
76	18.03	Развитие координационных способностей в подвижных играх	1	фронтальный
77	29.03	Подвижные игры для развития координации	1	групповой
78	30.03	Подвижные игры для развития ловкости	1	фронтальный
79	01.04	Эстафеты с бегом	1	групповой
80	05.04	Подвижные игры для развития быстроты	1	фронтальный
81	06.04	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	фронтальный
82	08.04	Подвижные игры с элементами волейбола	1	фронтальный
83	12.04	Развитие скоростных качеств в подвижных играх	1	фронтальный
84	13.04	Развитие ловкости в подвижных играх	1	фронтальный

Легкая атлетика (20 ч)				
85	15.04	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Эстафеты	1	фронтальный
86	19.04	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	фронтальный
87	20.04	Техника выполнения прыжка в длину	1	фронтальный
88	22.04	Прыжок в длину с разбега	1	фронтальный
89	26.04	ОРУ. Прыжковые упражнения	1	индивидуальный
90	27.04	Техника челночного бега 3x10 м	1	фронтальный
91	29.04	Челночный бег 3 x 10. ОРУ в движении	1	фронтальный
92	03.05	Техника высокого старта	1	групповой
93	04.05	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800 м	1	фронтальный
94	06.05	Равномерный бег 4 минуты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	фронтальный
95	10.05	Высокий старт с последующим ускорением	1	индивидуальный
96	11.05	Техника выполнения низкого старта	1	индивидуальный
97	13.05	Бег 30 метров	1	индивидуальный
98	17.05	Бег 60 м. Прыжок в длину с места	1	индивидуальный
99	18.05	Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега	1	фронтальный
100	20.05	Челночный бег. Повторение техники выполнения	1	фронтальный
101	24.05	Техника челночного бега 3x10 м	1	фронтальный
102	25.05	Техника выполнения челночного бега	1	индивидуальный
103	27.05	Шестиминутный бег	1	фронтальный
104	31.05	Бег 60 метров. Прыжок в длину с места	1	индивидуальный

СОГЛАСОВАНО

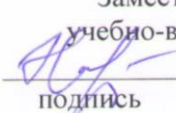
Протокол заседания педагогического совета

№ 2 от 26 августа 2021 года

 С. А. Видюков
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 И.Н. Халаимова

подпись расшифровка подписи