

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Управление образованием МО «Хасавюртовский район»

МКОУ «Садовая СОШ»

«Рекомендовано»
Руководитель МО
И.Х. Абакарова /Абакарова И.Х./
Протокол № 5
от «10» 06 2022г

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
МКОУ «Садовая СОШ»
/Рамазанова А.А./ *А.А.*
от «11» 06 2022г

«Утверждено»
Директор *И.М. Салаватова* /Салаватова И.М./
МКОУ «Садовая СОШ»
Приказ № 64
от «29» 06 2022г



Рабочая программа

*по физической культуре
учебного плана ФГОС*

УМК «Школа России»

4 класс

Авторы учебника: В.И.Лях.

Общее количество часов: 68 ч

Количество часов в неделю: 2 ч

Составитель: учитель начальных классов

Исагаджиева Марьям Мансуровна

на 2022-2023 уч.год

с. Садовое

4 класс.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

Федеральный уровень

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2017 №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего образования, утверждённых приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрировано в Минюсте РФ 04 февраля 2011 года № 19707
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. №2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540).
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 октября 2011 года №МД-1427/03 «Об обеспечении преподавания комплексного учебного курса ОРКСЭ»;
 - Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс, ФГОС, 2019г

Данная рабочая программа может быть частично или полностью реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с использованием сайтов и порталов, рекомендованных Министерством образования и Комитетом образования Санкт-Петербурга.

Цель коррективной рабочей программы в первой четверти 2022–2023 учебного года: организация повторения программного содержания по предмету за 2019- 2020 учебный год (IV четверть) в соответствии с тематическим содержанием программы I учебной четверти 2022-2023 учебного года.
Программа напечатана шрифтом Times New Roman, кегль 10, для уменьшения объёма текста.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- развитие двигательных (координационных способностей);
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания обучающихся 4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования сигналы, согласованности движений в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Для достижения поставленных целей и задач, занятия в первой и четвёртой четверти, тема –лёгкая атлетика, проводятся на улице согласно СанПиН 2.4.2.№2821-10. Урочная деятельность осуществляется на улице при температуре до минус 10 градусов. Ограничением для занятий является сильный ветер и осадки. При благоприятных климатических условиях максимальное количество уроков должно проводиться на улице.

Уровень развития физической культуры учащихся, Оканчивающих 4 класс.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма ан занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия.

Демонстрировать:

- скоростные физические качества (бег 60м.);
- силовые физические качества (подтягивания в виси лёжа, отжимания);
- скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места);
- физическое качество выносливость (бег 1000м, лыжный кросс 500м);
- координационные качества (челночный бег 3х10м).

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы

движений в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 60 метров по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе 6 минут, стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на маты на обе ноги; прыгать в высоту с разбега 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов; равномерно проходить на лыжах скользящим шагом и одновременным одношажным ходом.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи весом до 150 грамм на дальность с места; метать малым мячом в цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать, прыгать при изменении длины, частоты и ритма; принимать основные положения и осуществлять движения рук и ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, обручами, гимнастическими паками); лазать по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату и др. слитно выполнять кувырок вперёд; ходить по бревну высотой 20 см. с выполнением поворотов, с упором присев;

выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии 5 метров, ловля, ведение, броски;

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (таблица).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, применять подвижные игры, рекомендованные для начальной школы и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья;

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную

деятельность по одному из видов спорта по упрощённым правилам.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, быть честным и дисциплинированным.

Формирование универсальных учебных действий.

Универсальный характер учебных действий (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД) проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер. Обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморегуляции личности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности; обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы физической культуры являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять, познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. **Оценивание и аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия с этими группами отличаются физическими нагрузками, а также требованиями к уровню освоения учебного материала (рекомендации Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г № 13-51-263/13) Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются по показателям улучшения физического развития, освоение жизненно важных двигательных навыков и умений.

Оценивание в группах СМГ состоит из теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При переводе обучающегося (обучающихся) на обучение по индивидуальному образовательному маршруту, учащимся выставляются текущие и/или итоговые оценки в соответствии с индивидуальным графиком консультаций и аттестации, с учетом возможности аттестации на основе зачета результатов обучения в других образовательных организациях

Индивидуальная маршрутная карта, календарно-тематического планирования содержит часы индивидуального изучения материала и часы консультаций:

График сдачи теоретических контрольных и практических работ устанавливается в соответствии с ИОМ, учитывает обязательные работы по темам. Перечень обязательных работ, необходимых для реализации ФГОС и ФГОС обучающимися на ИОМ учтён в маршрутной карте.

В случае пропусков занятий обучающийся самостоятельно осваивает материал в соответствии с индивидуальным планированием с использованием электронных ресурсов педагогов по темам, которые соответствуют содержанию программы. <http://www.oo-lyceum-533.ru/ol.htm> – ссылка на каталоги электронных ресурсов на сайте лица. Индивидуальные консультации по предмету и график сдачи работ зафиксированы в маршрутной карте обучающегося и соответствуют разделам календарного планирования данной рабочей программы по предмету: при наличии у обучающегося дистанционной системы взаимодействия с учителем, консультирование по предмету, дополнительные занятия и другие формы обучения осуществляются в соответствии с положением о дистанционном обучении лица в форме, выбранной обучающимся при заполнении Договора о переходе на ИОМ.

В соответствии с индивидуальной маршрутной картой, на самостоятельное изучение переходят следующие темы:

1. Подвижные игры – 18 часов.

Терминология подвижных игр. Техника ловли, передачи, ведение мяча, броски. Правила и организация игр (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятии подвижными играми. Демонстрация двигательных действий в спортивных играх.

2. Гимнастика с элементами акробатики-18 часов.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Самостоятельное простых комбинаций упражнений для развития координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Демонстрация изучаемых технических элементов в гимнастике.

3. Лёгкая атлетика-21 час.

Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы техники их выполнения; правила соревнований в бег, прыжках и метании; разминка для выполнения л/а упражнений. Представление о темпе, скорости и объёме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координации. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Измерение результатов, подача команд, оценка результатов, подготовка место для проведения соревнований. Демонстрация лёгкоатлетических упражнений.

4.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Час	Дата	
			По плану	Факт
1	Бег на короткие дистанции. Бег с максимальной скоростью 30 метров	1		
2	Положение тела в беге на короткие дистанции.(30 метров, 60 метров)	1		
3	Бег на короткие дистанции. (60 метров) Подвижные игры.	1		
4	Бег на средние дистанции. (200 м) Подвижные игры.	1		

5	Бег на средние дистанции. (400 метров) Подвижные игры.	1		
6	Бег на средние дистанции. (400 метров) Подвижные игры.	1		
7	Бег на длинные дистанции (600 метров). Подвижные игры.	1		
8	Бег на длинные дистанции (600 метров).Подвижные игры.	1		
9	Бег на длинные дистанции (800м)Подвижные игры.	1		
10	Бег на выносливость 1000 метров, 1500 метров.	1		
11	Метания мяча на дальность с 3-5 шагов из-за спины через плечо.	1		
12	Метания мяча на дальность с 3-5 шагов из-за спины через плечо.	1		
13	Метание мяча на дальность из-за головы через плечо).	1		
14	Метание мяча в горизонтальную цель	1		
15	Метание мяча в вертикальную цель.	1		
16	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
17	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
18	Прыжок в длину с места.	1		
19	Многоскок (выполнение поточных прыжков 8 шагов)	1		
20	Многоскок (выполнение поточных прыжков 8 шагов)	1		
21	Многоскок 8 шагов.	1		
22	Ловля и передача мяча. (исходные положения, стойки)	1		
23	Ведение, ловли и передача мяча (исходные положения, стойки)	1		
24	Ведение, ловля и передача мяча (исходные положения, стойки)	1		
25	Ловля и передачи мяча на месте и в различных исходных положениях.	1		
26	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении (в верхней, средней, и низкой стойке)	1		
27	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	1		
28	Освоить основные положения в гимнастике (о.с., упор присев, перекаты, группировки).	1		
29	Стойка на лопатках.	1		
30	Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лёжа на спине.	1		
31	Сойка на лопатках.	1		
32	Гимнастический мост из положения лёжа на спине.	1		
33	Гимнастический мост из положения лёжа.	1		
34	Гимнастический мост из положения лёжа.	1		
35	Кувырок вперёд Акробатическая связка.	1		
36	Акробатической комбинация	1		
37	Акробатическая связка из ранее изученных элементов	1		
38	Лазания по гимнастическому шесту в 3 приёма.	1		
39	Лазание по гимнастическому шесту в 3 приёма.	1		
40	Лазание по гимнастическому шесту в 3 приёма.	1		

41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке)	1		
42	Гимнастические висы и упоры.	1		
43	Опорный прыжок.	1		
44	Опорный прыжок	1		
45	Опорный прыжок	1		
46	Передача и ловля мяча из различных исходных положений.	1		
47	Передача и ловля мяча из различных исходных положений.	1		
48	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
49	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
50	Подвижные игры на основе спортивных игр.	1		
51	Гимнастический мост из положения лёжа на спине	1		
52	Кувырок вперёд	1		
53	Упражнения на освоение навыков равновесия	1		
54	Прыжки со скакалкой.	1		
55	Гимнастические висы и упоры.	1		
56	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
57	Эстафетный бег.	1		
58	Положение тела в беге на короткие дистанции.(30 метров, 60 метров)	1		
59	Бег на короткие дистанции. (30,60 метров) Подвижные игры.	1		
60	Ведение мяча	1		
61	Упражнения с мячом	1		
62	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
63	Кувырок вперед	1		
64	Кувырок вперед с трех шагов	1		
65	Кувырок вперед с разбега	1		
66	Стойка на лопатках, мост.	1		
67	Круговая тренировка	1		
68	Стойка на голове	1		
69	Различные виды перелезаний	1		
70	Подвижные игры на базе спортивных игр. Верхняя передача мяча.	1		
71	Верхняя передача мяча. Пионербол.	1		
72	Правила игры волейбол.	1		
73	Нижняя передача мяча. Правила игры волейбол.	1		
74	Нижняя передача мяча. Правила игры волейбол.	1		

75	Нижняя передача мяча. Правила игры волейбол.	1		
76	Нижняя подача мяча. Правила игры волейбол.	1		
77	Нижняя подача мяча. Правила игры волейбол.	1		
78	Нижняя подача мяча.Правила игры волейбол.	1		
79	Понятия: прыжок в высоту и прыжок в длину.	1		
80	Инструкция ОТ на занятиях лёгкой атлетикой Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом «перешагивания».	1		
81	. Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом «перешагивания».	1		
82	Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом «перешагивания».	1		
83	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
84	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
85	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
86	Челночный бег (3x10м).	1		
87	Челночный бег (3x10м).	1		
88	Челночный бег (3x10м).	1		
89	Эстафетный бег.	1		
90	.Низкий старт, высокий старт. Бег с максимальной скоростью 30 метров	1		
91	Бег на короткие дистанции.	1		
92	Оценить скоростные способности.	1		
93	Повторение - Бег на средние дистанции.(200 м) Подвижные игры.	1		
94	Бег на средние дистанции. (400 метров)	1		
95	Бег на средние дистанции. (400 метров)	1		
96	Бег на длинные дистанции (600 метров).Подвижные игры.	1		
97	Бег на длинные дистанции (600 метров).Подвижные игры.	1		
98	Бег на длинные дистанции (800м)Подвижные игры.	1		
99	Бег на выносливость 1000 метров, 1500 метров.	1		
100	Подвижные игры (футбол, пионербол ,скиппинг).	1		
101	Подвижные игры (футбол, пионербол, скиппинг).	1		
102	Повторение - Подвижные Игры (футбол, пионербол, скиппинг).	1		

Перечень учебно-методического обеспечения.

Класс	Учебники (автор название, год издания, кем рекомендован или допущен, издательство).	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Интернет ресурсы
IV	В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы М. Просвещение ,2018 resh.edu	Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс, ФГОС, 2019г, Лях В.И. resh.edu	В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы М.Просвещение,2018 resh.edu	Таблица уровня физической подготовленности учащихся 10-11 лет согласно комплекс-ой программы по физической культуре В.И. Лях resh.edu	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu