

Ростовская область Мартыновский район п.Новоберёзовка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №11
_____ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021г № 115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре*

Уровень общего образования: начальное общее образование 4 класс

Количество часов: 102 часа

Учитель: Одерова Людмила Николаевна

Программа разработана на основе следующих документов: Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897; примерной программы по физической культуре начального общего образования, программы для образовательных учреждений – физическая культура, В.И.Лях, А.А.Зданевич и авторской программы под редакцией В.И.Ляха 2014 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

2021 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов

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, доброжелательности 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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).

Содержание учебного предмета

«Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

«Гимнастика с элементами акробатики»— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, запрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и

средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

«**Легкая атлетика**» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

«**Подвижные и спортивные игры**» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дайруку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока			Тема урока	Дата	
год	четверть	тема		план	примечание
			Легкая атлетика -11 часов		
1	1	1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	03.09	
2	2	2	Челночный бег.	06.09	
3	3	3	Разновидности ходьбы и бега.	07.09	

4	4	4	Бег на скорость 30м	10.09	
5	5	5	Бег на скорость 60 м.	13.09	
6	6	6	Техника прыжка (в длину, с разбега).	14.09	
7	7	7	Прыжок в длину с разбега.	17.09	
8	8	8	Прыжок в длину с разбега на результат.	20.09	
9	9	9	Метание теннисного мяча на дальность	21.09	
10	10	10	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	24.09	
11	11	11	Метание в цель 4-5м.	27.09	
			Кроссовая подготовка -11 часов		
12	12	1	ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег 5 мин.	28.09	
13	13	2	Равномерный бег 6 мин.	01.10	
14	14	3	Чередование бега и ходьбы.	04.10	
15	15	4	Равномерный бег 7 мин.	05.10	
16	16	5	Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	08.10	
17	17	6	Равномерный бег 8 мин.	11.10	
18	18	7	Бег с преодолением препятствий.	12.10	
19	19	8	Равномерный бег 9мин.	15.10	
20	20	9	Чередование бега и ходьбы	18.10	
21	21	10	Равномерный бег 10 мин.	19.10	
22	22	11	Кросс 1 км	22.10	
			Гимнастика - 18 часов		
23	23	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Кувырок вперед.	25.10	
24	24	2	Техника акробатических упражнений.	26.10	
25	25	3	Кувырок вперед.	29.10	
26	1	4	Кувырок назад.	08.11	
27	2	5	Круговая тренировка.	09.11	
28	3	6	Гимнастические упражнения.	12.11	
29	4	7	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	15.11	

30	5	8	Вис стоя; вис на согнутых руках.	16.11	
31	6	9	Вис на согнутых руках.	19.11	
32	7	10	Подтягивание в висе.	22.11	
33	8	11	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	23.11	
34	9	12	Перелезание через гимнастического коня.	26.11	
35	10	13	Перелезание через гимнастического коня.	29.11	
36	11	14	Опорный прыжок	30.11	
37	12	15	Лазание по наклонной скамейке.	03.12	
38	13	16	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	06.12	
39	14	17	Круговая тренировка.	07.12	
40	15	18	Прыжки через скакалку	10.12	
			Подвижные игры -18ч		
41	16	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	13.12	
42	17	2	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	14.12	
43	18	3	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	17.12	
44	19	4	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	20.12	
45	20	5	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	21.12	
46	21	6	Игры: «Удочка»,	24.12	
47	22	7	Эстафеты..	27.12	
48	23	8	Игры: «Удочка», «Мышеловка».	28.12	
49	1	9	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	10.01	
50	2	10	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	11.01	
51	3	11	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит»,	14.01	
52	4	12	Спортивные эстафеты.	17.01	
53	5	13	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка».	18.01	
54	6	14	Игры: «Воробьи и вороны», «К своим флажкам».	21.01	
55	7	15	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	24.01	
56	8	16	Эстафеты с мячом.	25.01	

57	9	17	Игры: «Гонка мячей по кругу», «Веровочка».	28.01	
58	10	18	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	31.01	
			Подвижные игры на основе баскетбола -23 ч		
59	11	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	04.02	
60	12	2	Передача мяча двумя руками от груди.	07.02	
61	13	3	Передача мяча сверху из-за головы	08.02	
62	14	4	Ловля и передача мяча в движении	11.02	
63	15	5	Ловля и передача мяча	14.02	
64	16	6	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	15.02	
65	17	7	Ведение мяча на месте.	18.02	
66	18	8	Ведение мяча в движении.	21.02	
67	19	9	Ведение мяча с изменением направления.	22.02	
68	20	10	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	25.02	
69	21	11	Ловля и передача мяча в кругу.	28.02	
70	22	12	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	01.03	
71	23	13	Эстафеты с мячами.	04.03	
72	24	14	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	05.03	
73	25	15	Бросок в цель (кольцо).	11.03	
74	26	16	Игровые задания.	14.03	
75	27	17	Игра «Мини-баскетбол».	15.03	
76	28	18	Игра «Мяч ловцу».	18.03	
77	29	19	Упражнения с мячом..	28.03	
78	1	20	Игра «Гонка мячей по кругу».	29.03	
79	2	21	Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо.	01.04	
80	3	22	Эстафеты.	04.04	
81	4	23	Подвижная игра «Пионербол»	05.04	
			Кроссовая подготовка -10ч		
82	5	1	Бег по пересеченной местности	08.04	
83	6	2	Чередование бега и ходьбы.	11.04	

84	7	3	Равномерный бег 5 мин.	12.04	
85	8	4	Равномерный бег 6 мин.	15.04	
86	9	5	Равномерный бег 7 мин.	18.04	
87	10	6	Равномерный бег 8 мин.	19.04	
88	11	7	Равномерный бег 9 мин.	22.04	
89	12	8	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	25.04	
90	13	9	Равномерный бег 10 мин.	25.04	
91	14	10	Кросс 1 км	26.04	
			Легкая атлетика -11 ч		
92	15	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	29.04	
93		2	Челночный бег.	29.04	
94	16	3	Спринтерский бег.	06.05	
95		4	Бег на результат 30, 60 м	06.05	
96	14	5	Тестирование отжиманий и подтягиваний.	13.05	
97	18	6	Техника прыжков	16.05	
98		7	Прыжок в длину с места	16.05	
99	19	8	Метание мяча на заданное расстояние.	17.05	
100	20	9	Метание мяча на дальность	20.05	
101	21	10	Спортивные игры и эстафеты.	23.05	
102	22	11	Кросс 1 км	24.05	

Рассмотрено на заседании МО
 Протокол № ___ от ___ ___ 2021 г.

Руководитель МО _____

Согласовано
 Зам. директора по УВР _____/Оленченко С.А./

_____ 2021 г.