1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская средняя общеобразовательная школа Азовского района**
2. 346742 Ростовская область Азовский район
3. хутор Обуховка улица Степная 2 «А».
4. Тел./факс (8-863-42) 3-86-24, e-mail: obuhovskayasosh\_@mail.ru
5.

**СОГЛАСОВАНО:**

**зам. директора по УВР**

**\_\_\_\_\_\_\_\_ (Сухарева Н.Д.)**

**РАССМОТРЕНО:**

**на заседании ШМО**

 **\_\_\_\_\_ \_(Ткаченко Е.А.) Протокол № 1 от 24.08.2022 г.**

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

**директор МБОУ Обуховская СОШ Азовского района**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Н.А.Иваненкова)**

**Приказ № от .08.2022 г.**

1. **Рабочая программа по учебному предмету**
2. **«Физическая культура»**

**начальное общее образование**

**4 класс**

1.

 **учитель Ткаченко Екатерина Анатольевна**

 **х.Обуховка, Азовский район**

 **2022 г.**

 Пояснительная записка

 Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

 В соответствии с Концепцией структуры и содержания обра­зования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенству­ются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

 Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

    Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

  Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

 Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества *-* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

 Место учебного предмета в учебном плане

 Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 102 часов ( 3 часа в неделю, 34 учебных недели).

   I.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

 По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать сберегающие здоровье 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физический упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

 Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивном зале)

 Физическое совершенствование

 Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

 Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

 Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

 Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в упор лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

 Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Низкий старт.

Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание..

 Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использование строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Из-за отсутствия необходимого инвентаря, лыжная подготовка заменяется уроками лёгкой атлетики и подвижными играми на воздухе (письмо Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период от 27 ноября 1995г. №1355/11.

# III.Календарно – тематическое планирование-2022-2023 учебный год по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела,количество часов | №часа | Тема урока | Сроки |
| план | факт |
| 1. | Легкая атлетика - 12 часов | 1/1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 05.09 |  |
| 2/2 | Высокий старт. Бег с ускорением.  | 06.09 |  |
| 3/3 | Бег на скорость - 30 м | 07.09 |  |
| 4/4 |  Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. | 12.09 |  |
| 5/5 | Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 13.09 |  |
| 6/6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 14.09 |  |
| 7/7 |  Метание теннисного мяча на дальность | 19.09 |  |
| 8/8 | Метание теннисного мяча на дальность | 20.09 |  |
| 9/9 | Метание теннисного мяча на дальность | 21.09 |  |
| 10/10 | Равномерный бег 5 мин | 26.09 |  |
| 11/11 | Равномерный бег 6 минут | 27.09 |  |
| 12/12 | Равномерный бег 7 мин | 28.09 |  |
| 2. | Подвижные игры -15 часов | 1/13 |  Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 03.10 |  |
| 2/14 |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 01/10 |  |
| 3/15 | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | 04.10 |  |
| 4/16 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 05.10 |  |
| 5/17 |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 10.10 |  |
| 6/18 | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 11.10 |  |
| 7/19 |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 12.10 |  |
| 8/20 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 17.10 |  |
| 9/21 | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 18.10 |  |
| 10/22 | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 19.10 |  |
| 11/23 |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 24.10 |  |
| 12/24 |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 25.10 |  |
| 13/25 | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | 26.10 |  |
| 14/26 |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». |  07.11 |  |
| 15/27 |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | 08.11 |  |
| 3. |  Гимнастика -21 час | 1/28 |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 09.11 |  |
| 2/29 |  Техника акробатических упражнений. | 14.11 |  |
| 3/30 | Техника акробатических упражнений. | 15.11 |  |
| 4/31 | Техника акробатических упражнений. | 16.11 |  |
| 5/32 | Оценка техники выполнения акробатических | 21.11 |  |
| 6/33 | Ходьба по бревну | 22.11 |  |
| 7/34 | Ходьба по бревну | 23.11 |  |
| 8/35 | Ходьба по бревну | 28.11 |  |
| 9/36 | Ходьба по бревну | 29.11 |  |
| 10/37 |  Висы и упоры.  | 30.11 |  |
| 11/38 |  Висы и упоры.  | 05/12 |  |
| 12/39 | Висы и упоры (оценка техники). | 06.12 |  |
| 13/40 |  Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | 07.12 |  |
| 14/41 | Прыжки через скакалку | 13.12 |  |
| 15/42 | Прыжки через скакалку | 14.12 |  |
| 16/43 | Прыжки через скакалку | 19.12 |  |
| 17/44 | Прыжки через скакалку | 20.12 |  |
| 18/45 | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. | 21.12 |  |
| 19/46 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 26.12 |  |
| 20/47 | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. | 27.12 |  |
| 21/48 | Полоса препятствий | 28.12 |  |
| 4. | Лыжная подготовка заменяется уроками лёгкой атлетики и подвижными играми на воздухе | 1/49 | Эстафеты с мячами | 09.01 |  |
| 2/50 | Броски и ловля мяча | 10.01 |  |
| 3/51 | Броски и ловля мяч в парах | 11.01 |  |
| 4/52 | Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча. Игра «Капитаны» | 16.01 |  |
| 5/53 | Подвижная игра «Перестрелка» | 17.01 |  |
| 6/54 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» | 18.01 |  |
| 7/55 | Эстафеты со скакалками | 23.01 |  |
| 8/56 | Круговая тренировка | 24.01 |  |
| 9/57 | Опорный прыжок | 25.01 |  |
| 10/58 | Тестирование наклона из положения стоя | 30.01 |  |
| 11/59 | Техника прыжка в высоту с разбега | 31.01 |  |
| 12/60 | Техника прыжка в высоту с разбега | 01/02 |  |
| 13/61 | Техника прыжка в высоту с разбега. Контроль | 06.02 |  |
| 14/62 | Прыжки через скакалку в движении | 07.02 |  |
| 15/63 | Прыжки через скакалку в движении | 08.02 |  |
|  |  | 16/64 | Эстафета со скакалками | 13.02 |  |
| 17/65 | Строевые упражнения и перестроения | 14.02 |  |
| 18/66 | Строевые упражнения и перестроения | 15.02 |  |
| 19/67 | Строевые упражнения и перестроения | 20.02 |  |
| 20/68 | Волейбол: подбрасывание мяча. | 21.02 |  |
| 21/69 | Волейбол: подача мяча; | 22.02 |  |
| 22/70 | Волейбол: прием и передача мяча; | 27.02 |  |
| 23/71 | Волейбол: подвижные игры на материале волейбола | 28.02 |  |
| 24/72 | Волейбол: подвижные игры на материале волейбола | 01.03 |  |
| 5 | Спортивные игры- 13 часов | 1/73 |  Передача двумя руками от груди. | 06.03 |  |
| 2/74 | Передача мяча сверху из-за головы | 07.03 |  |
| 3/75 | Ловля и передача мяча | 13.03 |  |
| 4/76 | Ловля и передача мяча | 14.03 |  |
| 5/77 | Ведение мяча. | 15.03 |  |
| 6/78 | Ведение мяча. | 27.03 |  |
| 7/79 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. |  28.03 |  |
| 8/80 | Броски мяча в кольцо одной рукой | 29.03 |  |
| 9/81 | Броски мяча в кольцо одной рукой | 03.04 |  |
| 10/82 | Мини-баскетбол.  | 04.04 |  |
| 11/83 | Мини-баскетбол. | 14/04 |  |
| 12/84 | Мини-баскетбол.  | 05.04 |  |
| 13/85 | Мини-баскетбол. | 10.04 |  |
| 6. | Лёгкая атлетика-(17 ч) | 1/86 | Бег по пересеченной местности | 11.04 |  |
| 2/87 | Бег по пересеченной местности | 12.04 |  |
| 3/88 | Виды ходьбы и бега. | 17.04 |  |
| 4/89 | Бег из разных исходных положений | 18.04 |  |
| 5/90 | Спринтерский бег. | 19.04 |  |
| 6/91 | Спринтерский бег. | 24.04 |  |
| 7/92 | Спринтерский бег | 25.05 |  |
| 8/93 | Бег на результат 30, 60 м | 26.04 |  |
| 9/94 | Техника прыжков | 02.05 |  |
| 10/95 | Техника прыжков | 03.05 |  |
| 11/96 | Техника прыжков | 10.05 |  |
|  |  | 12/97 | Прыжок в длину с места | 15.05 |  |
| 13/98 | Метание мяча на дальность | 16.05 |  |
| 14/99 | Метание мяча на дальность | 17.05 |  |
| 15/100 | Метание мяча на дальность | 22.05 |  |
|  16/101 | Эстафетный бег. | 23.05 |  |
|  |  | 17/102 |   Весёлые старты | 24.05 |  |
|  |  Всего 102 урока |  |  |