

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
протоколом
заседания МО
№_6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ № 01.10.84 от 30.08.2022г.
Директор ОУ _____ Орлова С.Л.

Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса

Разработчик:
Крысенко Н.В.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373), на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 1-4 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане

.В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования в 2 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –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. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этической национальной принадлежности;

*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сопереживанием 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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, 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, отражающие 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;

*овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержания учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Гимнастика с основами акробатики. (14 часов)

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 вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) Мост, из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд 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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.(24 часа) 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.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.(14 часов) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.(16 часа) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски ; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Учебно-методический комплекс по ФГОС.

1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

2.Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.

3.Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

Календарно-тематическое планирование

№ П/п	Название раздела	Тема урока	Количество часов
1	1 четверть Легкая атлетика (12)	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3		Тестирование челночного бега 3+10 м	1
4		Тестирование метания мяча на дальность.	1
5		Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
6		Прыжок в длину с разбега.	1
7		Прыжок в длину с разбега на результат	1
8		Тестирование 6- ти мин бег	1
9		Тестирование прыжка в длину с места	1
10		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
11		Тестирование прыжка в длину с места	1
12		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись.	1
13		Тестирование прыжки через скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
14	Спортивные игры (5)	Футбольные упражнения в парах.	1
15		Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
16		Ведение мяча.	1
17		Закаливание. Пас и его значение.	1
18		Ведение мяча. Спортивная игра футбол.	1
19	Гимнастика (14)	Кувырок вперед.	1

20		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
21		Кувырок назад.	1
22		Кувырки.	1
23		Стойка на голове	1
24		Стойка на руках	1
25		Подвижная игра «Колдунчики»	1
26		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
27		Прыжки в скакалку.	1
28		Лазание по канату в три приёма.	1
29		Упражнения на гимнастическом бревне.	1
30		Упражнения на гимнастических кольцах.	1
31		Лазанья по наклонной гимнастической скамейке	1
32		Варианты вращения обруча.	1
33	Лыжная подготовка.(14)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	1
34		Подъём «полу ёлочкой» и «ёлочкой», спуски под уклон в основной стойке на лыжах.	1
35		Попеременный, душажный ход на лыжах.	1
36		Одновременный, душажный ход на лыжах	1
37		Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
38		Передвижения и спуски на лыжах «Змейкой»	1
39		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Поворот на лыжах переступанием и прыжком.	1
40		Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах.	1
41		Спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой».	1
42		Торможение «плугом».	
43		Спуск и передвижение на лыжах «змейкой».	1
44		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1

45		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
46		Спуск на лыжах со склона.	1
47		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
48		Усложненная полоса препятствий	1
49		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
50		Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
51		Эстафеты с мячом.	1
52		Подвижные игры.	1
53		Подвижная игра «Пионербол».	1
54	Спортивные игры (3)	Волейбол, как вид спорта.	1
55		Броски мяча через волейбольную сетку	1
56		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
57	Лёгкая атлетика (12)	Тестирование виса на время. Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
58		Тестирование наклон вперёд из положения стоя	1
59		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись.	1
60		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
61		Тестирование метания малого мяча на точность.	1
62		Тестирование прыжка в длину с места . Беговые упражнения.	1
63		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
64		Тестирование челночного бега 3+10м	1
65		Тестирование метания мяча на дальность. Спортивная игра «Футбол»	1
66		Подвижная игра «флаг на башне»	1
67		Бег на 1000м. Спортивные игры.	1
68		Подвижные и спортивные игры.	1

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено
протоколом
заседания МС
№_4 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ № 01.10.76 от 30.08.2022г.
Директор ОУ _____ Орлова С.Л.

Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса

Разработчик:
Крысенко Н.В.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373), на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 1-4 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане

.В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования в 3 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –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. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этической национальной принадлежности;

*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сопереживанием 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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, 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, отражающие 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- * овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 1) Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 гимнастической 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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Распределение учебных часов по разделам программы.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Кол-во контрольных работ
		Зкласс	
1	Основы знаний о физической культуре в процессе урока	8	1
2	Подвижные и спортивные игры	12	1

3	Гимнастика с элементами акробатики	12	1
5	Лыжная подготовка	12	1
	Лёгкая атлетика	24	8
	Итого	68	14

Учебно-методический комплекс по ФГОС.

1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

2. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014. 2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.

3. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.

Календарно-тематическое планирование

№ П/п	Название раздела	Тема урока	Количе ство часов
1	Знания о физической культуре(3 часа); лёгкая атлетика (12 часов).	Вводная беседа, ТБ на уроках. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1
2		Зарождение Олимпийских игр.	1
3		Физическое развитие	1
4		Физическое развитие	1
5		Сила, как физическое качество	1
6		Быстрота, как физическое качество	1
7		Выносливость, как физическое качество	1
8		Гибкость, как физическое качество	1
9		Тестирование прыжка в длину с места	1
10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись.	1
11		Тестирование челночного бега 3x10 метров	
12		Техника выполнения прыжка в высоту .	1

13		Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания.	1
14		Тестирование 6-ти минутный бег.	
15		Подвижные игры.	
16	Гимнастика с элементами акробатики (12)	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
17		Кувырок вперед.	1
18		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
19		Кувырок назад.	1
20		Круговая тренировка.	1
21		Стойка на голове	1
22		Стойка на руках	1
23		Круговая тренировка.	1
24		Прыжки в скакалку	1
25		Круговая тренировка	1
26		Круговая тренировка.	1
27		Варианты вращения обруча.	1
28		Круговая тренировка.	1
29	Лыжная подготовка (12 часов)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без палок.	1
30		Поворот на лыжах переступанием и прыжком.	1
31		Попеременный, двушажный ход на лыжах.	1
32		Одновременный, двушажный ход на лыжах	1
33		Подъём «полу ёлочкой» и «ёлочкой», спуски под уклон в основной стойке на лыжах.	1
34		Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
35		Передвижения и спуски на лыжах «Змейкой»	1
36		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
37		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1

38		Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах	1
39		Спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
40		Подъем «лесенкой».	1
41	Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры (12)	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
42		Ведение мяча	1
43		Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
44		Волейбол. передача мяча в парах.	1
45		Приём и передача мяча	1
46		Подвижные игры на материале волейбола.	1
47		Усложненная полоса препятствий	1
48		Подвижные игры.	1
49		Броски мяча через волейбольную сетку	1
50		Подвижная игра «Пионербол».	1
51		Волейбол, как вид спорта	1
52		Правила игры в волейбол.	1
53		Элементы игры волейбол.	1
54	Легкая атлетика (14)	Тестирование наклон вперед из положения стоя	1
55		Тестирование прыжка в длину с места	1
56		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
57		Тестирование подъёма туловища, из положения лёжа за 30 сек.	1
58		Тестирование прыжка в длину с места.	1
59		Тестирование метания малого мяча на точность.	1

60		Беговые упражнения	1
61		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
62		Тестирование челночного бега 3x10м	1
63		Тестирование метания мяча на дальность	1
64		Спортивная игра «Футбол»	1
65		Бег на 1000м.	1
66		Тестирование бега на 60 метров.	1
67		Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
68		Подвижные игры	1

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Беллыкская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено
протоколом
заседания ШМО
№_6 от 19.05.2022 г.
Руководитель ШМО _____ Крысенко Н.В.

Утверждено:
приказ № 01.10.84 от 30.08.2022г.
Директор ОУ _____ Орлова С.Л.

Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса

Разработчик:
Крысенко Н.В.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г №373), на основе примерной основной образовательной программы по физической культуре и рекомендаций авторской программы 1-4 класс В.И. Ляха М.: Просвещение, 2013г.

Место учебного предмета в учебном плане

.В учебном плане школы на учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования в 4 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультурные минутки, игры на удлинённых переменах), внеклассной работы по физической культуре(спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) –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. В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, в объёме установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этической национальной принадлежности;

*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

*развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сопереживанием 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием 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, 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, отражающие 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;

*овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержания учебного предмета.

«Знания о физической культуре» (8 часа) — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

«Гимнастика с элементами акробатики» (14 час) — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесам 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, напрыгивать 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, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

«Легкая атлетика» (24 часов)— 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;

«Лыжная подготовка» (14 часов) — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

«Подвижные и спортивные игры»(16 часов) — 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 «Ловушка», «Ловушка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «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», «Анти вышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловушка 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).

Учебно-методический комплекс по ФГОС.

1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.
2. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/п	Название раздела	Тема урока	Количество часов
1	Лёгкая атлетика (15)	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Флаг на башне»	1
3		Челночный бег.	1
4		Тестирование челночного бега 3+10 м. Игра «Собачки».	1
5		Тестирование бега на 60 м. с высокого старта. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
6		Тестирование 6-ти минутный бег.	1
7		Техника прыжка в длину с разбега.	1
8		Тестирование прыжка в длину с разбега	1

9		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
10		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
11		Тестирование прыжка в длину с места	1
12		Тестирование подтягиваний	1
13		Тестирование отжимания	1
14		Прыжки в высоту способом перешагивания	1
15		Учет прыжков в высоту способом перешагивания	1
16	Подвижные игры (3)	Строевые команды. Игра «Футбол».	
17		Игра «Лапта».	
18		Подвижные игры	1
19	Гимнастика (12)	Кувырок вперед.	1
20		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
21		Кувырок назад	1
22		Круговая тренировка	1
23		Стойка на голове и руках	1
24		Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1
25		Гимнастические упражнения	1
28		Круговая тренировка	1
29		Прыжки в скакалку.	1
30		Круговая тренировка	1
31		Вращение обруча	1
32		Круговая тренировка	1
33	Лыжная подготовка. (12)	Ступающий шаг. Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
34		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
35		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
36		Попеременный одношажный ход на лыжах	1
37		Одновременный одношажный ход на лыжах	1
38		Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
39		Подъём на склон «лесенкой», торможение « плугом» на лыжах	1
40		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
41		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
42		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
43		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
46			Прохождение дистанции 1 км на лыжах
47	Подвижные	Игра «Полоса препятствий».	1

	игры. (13), Легкая атлетика (9)		
48		Игра «Командные собачки». Усложнённая полоса препятствий.	1
49		Упражнения с мячом. Игра «Вышибалы через сетку»	1
50		Броски набивного мяча «от груди», «снизу» и «из-за головы». Игра «Пионербол»	1
51		Бросок набивного мяча правой и левой рукой. Игра «Перестрелка»	1
52		Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. Игра	1
53		Тестирование наклон вперёд из положения стоя. Игра «Вышибалы через сетку»	1
54		Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Футбол»	1
55		Игра «Борьба за мяч». Тестирование подтягивания и отжимания.	1
56		Игра «Ловишка на мячах хопках». Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
57		Баскетбольные упражнения	1
58		Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Пионербол»	1
59		Спортивная игра «Баскетбол»	1
60		Беговые упражнения. Игра «Борьба за мяч».	1
61		Игра «Лапта». Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
62		Игра «Мяч капитану». Тестирование челночного бега 3+10м	1
63		Игра «Лапта». Тестирование метания мяча на дальность	1
64		Игра Бег на 1000м. Игра «Футбол».	1
65		Игра «Лапта»	1
66		Спортивная игра «Футбол»	1
67		6 - ти минутный бег на результат.	1
68		Подвижная игра «Борьба за мяч».	1