

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом Примерной программы по физической культуре начального общего образования, на основе авторской программы Р.И. Тарнопольской, Б.И.Мишина (учебно-методический комплект «Гармония» издательство Смоленск: «Ассоциация XXI век», 2015г,с учётом учебного плана МБОУ Николо-Березовская СОШ на 2022-2023 учебный год и основной образовательной программы МБОУ Николо- Березовской СОШ.

Нормативно-правовые документы реализации Рабочей программы

- 1.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3.Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 4.Приказ № 632 от 22.11.2019г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 5.Приказ № 249 от 18.05.2020г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
- 6.Приказ от 23 декабря 2020г. № 766 о внесении изменений в ФПУ от 20 мая 2020 года № 254, зарегистрированный в Министерстве юстиции РФ от 2 марта 2021г. № 62645

Для реализации программы используется УМК: «Физическая культура» - учебное пособие для 4 класса под редакцией Р.И. Тарнопольская , Б.И. Мишин Смоленск «Ассоциация XXIвек. 2015г.

Целью программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формы контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают меж предметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом учебного плана МБОУ Николо -Березовской СОШ на 2022-2023 учебный год, в соответствии с которым на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю В рабочей программе запланировано- 99 уроков. Не запланированы уроки на следующие даты: 23.02.,24.02.,09.05.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результата образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты 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 (нестандартных) 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.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и 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 и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать 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 оценивать 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В основе системы оценивания образовательной программы «Гармония» лежат принципы:

ориентации образовательного процесса на достижение основных результатов начального образования (личностных, мета предметных и предметных). При этом оценка личностных результатов, должна отвечать этическим принципам охраны прав личности и конфиденциальности, то есть осуществляться в форме, не представляющей угрозы личности, её психологической безопасности и эмоциональному статусу; взаимосвязи системы оценки и образовательного процесса; единства содержательной базы внутренней и внешней оценки (внешняя оценка осуществляется внешними по отношению к школе службами; внутренняя самой школой: учениками, педагогами, администрацией); участия в оценочной деятельности самих учащихся, что способствует формированию у них навыков рефлексии, самоанализа, самоконтроля, само- и предоставляет возможность освоить эффективные средства управления своей учебной деятельностью, а также способствует развитию самосознания, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, развитию готовности к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”, функций оценки и предъявляемых к ней требований, занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету “Физическая культура”.

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников. Содержание учебного предмета “Физическая культура” включает в себя знания, двигательные, методические умения, навыки, способы деятельности, направленные на физическое и связанное с ним разностороннее развитие личности, подлежащие освоению. Результатами освоения учебного предмета “Физическая культура” являются знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности, умение использовать их с целью физического и связанного с ним развития личности. Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету “Физическая культура” являются уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности. Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету “Физическая культура” являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Контролирующая функция оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного компонента, корректировки методики учебного процесса и самостоятельных занятий учащегося, программирования его личных достижений.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.

Содержание учебного материала Основы знаний о физической культуре

Понятие о физической культуре. Движение - основа жизни и здоровья человека.

Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под бор одежды, обуви и инвентаря.

упражнениями: организация мест занятий, под бор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических

качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики-19 ч. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Лёгкая атлетика – 21ч. Упражнения 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; прыжки со скакалкой.

Броски большого мяча на дальность. Передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры-4 ч. На материале гимнастики с основами акробатики, игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, силу.

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

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.

Кроссовая подготовка-20 ч. Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости. Бег 6 мин-9 мин. Подвижные игры: «Салки на марше», «День-ночь», «На буксире». Футбол. Кросс 1000 метров.

Тематическое планирование

Разделы программы	Кол-во
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	20
Гимнастика	19
Подвижные игры	18
Подвижные игры на основе баскетбола	24
Всего:	102

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Вводный инструктаж. История развития физической культуры	01.09	

2	Бег на скорость. Общеразвивающие упражнения. Игра: «Смена сторон».	02.09	
3	Бег 30 метров. Встречная эстафета.	06.09	
4	Бег на скорость 60 метров. Игра: «Кот и мыши».	08.09	
5	Бег на результат 30, 60 метров.	09.09	
6	Подвижная игра «Невод».	13.09	
7	Прыжки в длину способом: «Согнув ноги».	15.09	
8	Тройной прыжок с места.	16.09	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	20.09	
10	Бросок теннисного мяча в цель.	22.09	
11	Бросок набивного мяча. Игра : «Невод».	23.09	
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.	27.09	
13	Бег 6 мин. Игра: «Салки на марше».	29.09	
14	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра.	30.09	
15	Равномерный бег 7 мин. Игра: «День – ночь».	04.10	
16	Развитие выносливости.	06.10	
17	Равномерный бег 8 мин.	07.10	
18	Подвижная игра: «На буксире».	11.10	
19	Чередование бега и ходьбы 9 мин.	13.10	
20	Равномерный бег 9 мин.	14.10	
21	Кросс 1 км. По пересечённой местности	18.10	
22	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	20.10	
23	Строевые упражнения.	21.10	
24	Ходьба по бревну на носках.	25.10	
25	Подвижная игра: «Что изменилось».	27.10	
26	Контрольная работа №1.	28.10	
27	Повторный инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения.	08.11	
28	ОРУ с предметами. Эстафеты.	10.11	
29	Подвижная игра: «Посадка картофеля».	11.11	
30	Развитие силовых качеств.	15.11	
31	Упражнения на гимнастической стенке	17.11	
32	ОРУ с предметами. Игра: «Посадка картофеля».	18.11	

33	Висы на гимнастической стенке	22.11	
34	Выполнение висов и упоров	24.11	
35	Лазание по канату в три приёма.	25.11	
36	Перелезания через препятствия	29.11	
37	Игра: «Прокати мяч быстрее».	01.12	
38	ОРУ в движении	02.12	
39	Опорный прыжок на горку матов	06.12	
40	Развитие скоростно-силовых качеств	08.12	
41	ОРУ Игра: «Пустое место».	09.12	
42	Подвижная игра: »Белые медведи».	13.12	
43	Эстафеты с обручами	15.12	
44	Подвижная игра: «Космонавты».	16.12	
45	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	20.12	
46	Подвижная игр: «Прыжки по полосам».	22.12	
47	Игра: «Волк во рву».	23.12	
48	Контрольная работа №2.	27.12	
49	Повторный инструктаж по Т.Б. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием.	29.12	
50	Подвижная игра: «Удочка».	10.01	
51	Подвижная игра: «Волк во рву».	12.01	
52	Эстафета: «Верёвочка под ногами».	13.01	
53	Подвижная игра: «Мышеловка».	17.01	
54	Игра: «Невод».	19.01	
55	Развитие скоростных качеств.	20.01	
56	Игра: «Кто дальше бросит».	24.01	
57	ОРУ с предметами	26.01	
58	Эстафеты с мячами	27.01	
59	Подвижная игра: На основе баскетбола.	31.01	
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении	02.02	
61	Гонка мячей по кругу.	03.02	
62	Ведение мяча с изменением направления	07.02	
63	Развитие координационных способностей	09.02	

64	Игра: «Овладей мячом».	10.02	
65	Эстафеты с баскетбольным мячом	14.02	
66	Ловля и передача мяча в движении	16.02	
67	Игра: «Мяч ловцу».	17.02	
68	«Мини-баскетбол».	21.02	
69	Ведение мяча правой и левой рукой.	28.02	
70	Эстафеты с баскетбольными мячами	02.03	
71	Развитие координационных способностей	03.03	
72	Игра: Вмини-баскетбол.	07.03	
73	Подвижная игр: «Снайперы».	09.03	
74	Броски мяча в кольцо. Эстафеты.	10.03	
75	Ведение, передачи, броски.	14.03	
76	Игра: «Снайперы».	16.03	
77	Развитие координационных способностей	17.03	
78	Повторный инструктаж поТ.Б. Ловля и передача мяча в кругу.	21.03	
79	Контрольная работа №3.	23.03	
80	Броски мяча в кольцо. ОРУ с мячом	24.03	
81	Игра: «Перестрелка». Развитие координации.	04.04	
82	Ловля и передача мяча в квадрате. ОРУ с мячом.	06.04	
83	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 5 мин.	07.04	
84	Равномерный бег 6мин. Игра: «Салки на марше».	11.04	
85	Равномерный бег 7 мин. Игра: «День-ночь».	13.04	
86	Равномерный бег 7 мин. Игра «День-ночь».	14.04	
87	Равномерный бег 8 мин. Развитие выносливости.	18.04	
88	Равномерный бег 9 мин. Спортивная игра: Футбол	20.04	
89	Равномерный бег 9 мин. Игра: «День-ночь».	21.04	
90	Равномерный бег 10 мин. Игра: «На буксире».	25.04	
91	Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости.	27.04	
92	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра: «Охотники и зайцы».	28.04	
93	Бег на скорость 30, 60 метров.	02.05	

94	Встречная эстафета. Игра: «Бездомный заяц».	04.05	
95	Развитие скоростных способностей. Игра: Футбол.	05.05	
96	Бег на результат 30,60 метров.	11.05	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	12.05	
98	Тройной прыжок с места. Бег 500 метров.	16.05	
99	Контрольная работа №4.	18.05	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Николо- Березовской СОШ
 от 22.08. 2022 г. № 1
 _____ Г.Н. Чернова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ Т.Н.Бондарева

22.08.2022 г.

Аннотация к рабочим программам по физической культуре

Название курса	Физическая культура
Класс	4
Количество часов	99
Составители	Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишина
Цель курса	Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности
Задачи курса	<p>- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</p> <p>— совершенствование жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</p> <p>— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</p> <p>— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</p> <p>— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</p>
Структура курса	<p>1.Лёгкая атлетика -21ч</p> <p>2. Гимнастика - 19ч</p> <p>3. Подвижные игры - 18ч</p> <p>4. Подвижные игры на основе баскетбола -24ч</p> <p>5 Кроссовая подготовка -20ч.</p>