Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ряженская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Венедиктовича Есауленко

Рассмотрена и рекомендована к утверждению методическим объединением учителей начальных классов **Протокол № 1 от 29.08 2022г.** **Руководитель ШМО** **_____ Е.А.Шепелева**	**Согласовано** **Заместитель директора по учебно-воспитательной работе** **_____ С.В.Серикова** **_____ 2022 г.**	**Утверждена** **приказом МБОУ Ряженской сош им.Героя Советского Союза В.В.Есауленко** **№ 245 от 31.08 2022г.** **Директор** **_____ Г.В.Бухтиярова**

Рабочая программа

по _____физической культуре_____
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования
_начальное общее образование, 4 класс_____ (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса или классов)

Количество часов _____99 ч._____

Учитель _____Грунтовская Елена Николаевна_____
Ф.И.О.

2022– 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13, 19, 28, 30, 47);
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 №1/15);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373»;
- Примерная программа начального общего образования по физической культуре
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2012 г.
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Ряженской сош им.Героя Советского Союза В.В.Есауленко ;
- - Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020г. № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Программа реализуется на основе УМК Школа России (Учебник « Мой друг – физкультура» для учащихся 1-4 классов авт. Лях В.И. «Просвещение» 2014г.)

Согласно учебного плана на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). По учебно-календарному графику количество часов – 99 часов. Программа будет выполнена полностью за счет сокращения часов по разделу «Лёгкая атлетика».

Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

• формирование чувства гордости за свою Родину, 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, доброжелательной 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- 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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (99 ЧАСОВ)

ХОДЬБА И БЕГ (7 ч)

Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость 30, 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обучение челночному бегу 3*10м.

БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (6ч)

Понятие скорость бега. Равномерный бег (3 мин). Равномерный бег (4 мин). Равномерный бег (до 5 ин). Бег по пересеченной местности

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА (4ч)

Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей

ПРЫЖКИ (4 ч)

Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Контроль

ЭСТАФЕТЫ (6 ч)

Эстафета «Верёвочка под ногами». Встречные эстафеты. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Эстафеты с обручами.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (17ч)

Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот». Строевые упражнения. Вис на

согнутых руках, согнув ноги. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Перелезание через коня. Полоса препятствия. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор». Игра «Три движения». Полоса препятствия.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (6ч)

Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Ловля и передача мяча в парах различными способами. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Обучение подаче мяча через сетку. Подвижные игры

ПИОНЕРБОЛ (9ч)

Правила игры в пионербол. Игра «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (16ч)

ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Развитие координационных способностей. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.

ПРЫЖКИ (6ч)

Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту «согнув ноги». Контроль. Прыжковые упражнения. Многоскоки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ч)

Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60м). Полоса препятствия. Бег 1 км. Равномерный бег (до 6 мин). Развитие выносливости. Бег 500м – учет. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Контроль. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Контроль. Метание малого мяча.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Контрольные нормативы

нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
5	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д									
6	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
7	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
8	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
9	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70

10	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
11	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
12	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
13	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
		д									
14	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
15	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
16	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
17	Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
18	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2