

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Тамбовской области
Администрация г. Моршанска
МБОУ СОШ №3 г. Моршанска

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол №1
от «26» августа 2022г

Рекомендована
к утверждению МС
протокол №1
от «27» августа 2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«Физическая культура »

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

г. Моршанск
2022

Пояснительная записка

Нормативные документы, регламентирующие разработку рабочей программы по предмету:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254» [
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
8. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №3;
9. Учебный план МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год
10. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.
11. Программы общеобразовательных учреждений УМК «Начальная школа XXI века», руководитель проекта Виноградова Н.Ф; учебников « Физическая культура: 3-4 класс» (авторы Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.) - М.: Вентана-Граф, 2019.

С целью формирования у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни в качестве модуля учебного предмета «Физическая культура» было отведено 7 часов на реализацию программы «Две недели в лагере здоровья», разработанной Институтом возрастной физиологии Российской академии образования (РАО). «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007),

Цель изучения предмета «Физическая культура»

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Основные требования к уровню подготовки обучающихся в 3 классе

Учащиеся должны называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.
-

Уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

№ п/п Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
	4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
	10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40

3 ступень ГТО - для детей 11-12 лет

№ п/п Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук	13	18	28	7	9	14

	в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
6.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
9.	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00	1,35	2,40	1,05

**** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.

История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.

Физическая культура народов разных стран .Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.

Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе

Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 часа)

Правила правильного питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов

Правила личной гигиены .Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.

Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки

Упражнения для профилактики нарушений зрения

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Программа «Две недели в лагере здоровья» (7 часов)

Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты.

Спортивно - оздоровительная деятельность (80 часов)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование

уроков физической культуры в 4 классе из расчёта 102 часов в год (3 часа в неделю) по учебнику Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 3-4 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. Вентана-Граф», 2019г.)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
2	Бег 30 метров.	1
	Знания о физической культуре	
3 Д.	История физической культуры в древних обществах.	1
4	Бег 60 метров.	1
5	Челночный бег.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
6 Д.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1

7	Прыжки в длину с места.	1
8	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1
9 Д.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжки в длину с разбега.	1
11	Прыжки в длину с разбега.	1
12 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья» Давайте познакомимся!</i>	1
13	Прыжки на скакалке.	1
14	Игры со скакалкой. «Удочка»	1
15 Д.	Техника метания малого мяча.	1
16	Бросок мяча вверх двумя руками.	1
17	Метание мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
	Знания о физической культуре	
18 Д.	Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1
19	Метание теннисного мяча на дальность.	1
20	Метание мяча в цель.	1
21 Д.	Техника выполнения высокого старта.	1
22	Закрепление техники высокого старта .	1
23	Бег с ускорением. Бег 30 м (на результат)	1
24 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья» Из чего состоит наша пища?</i>	1
25	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой») «Охотники и утки»	1
26	Ведение мяча с изменением направления движения. «Вышибалы».	1
27 Д.	Техника выполнения бросков мяча	1
28	Бросок мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячом	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игры с мячом. «Гонка мячей»	
	Знания о физической культуре	
30 Д.	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.	1
31	Повороты направо, налево, кругом.	1
32	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1
33 Д.	Какие бывают разновидности ходьбы.	1
34	Разные виды ходьбы (контроль).	1
35	Построение в две шеренги.	1
36 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья» Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</i>	1
37	Передвижения в колонне по одному.	1
38	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1
39 Д.	Упражнения в равновесии (составить комплекс упражнений)	1
40	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1
41	Отжимание в упоре лёжа.	1
	Знания о физической культуре	
42 Д.	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	1
43	Подтягивание на низкой перекладине.	1
44	Группировка. Перекаты в группировке.	1
45 Д.	Техника выполнения кувырок вперёд, стойки на лопатках.	1
46	Т/Б и правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1

	Передвижение скользящим шагом.	
47	Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два.	1
48 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья»</i> Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
49	Повороты на месте, в движении.	1
50	Передвижение скользящим шагом.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
51 Д.	Физические упражнения для физкультминуток.	1
52	Повороты на месте переступанием.	1
53	Передвижение скользящим шагом.	1
	Организация здорового образа жизни	
54 Д.	Правила правильного питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.	1
55	Одновременный двухшажный ход.	1
56	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
57 Д.	Техника бега с преодолением препятствий (мячи, палки).	1
58	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1
59	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки)	1
60 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья»</i> Где и как готовят пищу.	1
61	Челночный бег 3х5м, 3х10м.	1
62	Эстафеты с бегом на скорость.	1
63 Д.	Правила игры. П/и: «Смена сторон», «Вызов номеров»	1
64	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс 1 км.	1
65	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
	Организация здорового образа жизни	
66 Д.	Правила личной гигиены .Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.	1
67	ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1
68	Равномерный бег (3-4 мин).	1
69 Д.	Техника выполнения «круговой эстафеты»	1
70	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
71	Игры для формирования осанки. «Канатоходцы» «Ходим в шляпах»	1
72 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья»</i> Как правильно накрыть стол.	1
73	Эстафеты с переноской предметов на голове.	1
74	Игры с бегом. «Пустое место».	1
75 Д.	Правила игры. Считалки.	1
76	«Салки-догонялки»	1
77	«Кот и мыши»	1
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	
78 Д.	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.	1
79	«Третий лишний»	1
80	Игры с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. «Гонка мячей»	1
81 Д.	Техника ведения мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Правила игры «Охотники и утки».	1
82	Бросок мяча двумя руками снизу. «Эстафеты с мячом».	1

83	Ведение мяча с изменением направления движения. «Вышибалы».	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
84 Д.	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.	1
85	Мини-баскетбол.	1
86	Прием мяча снизу двумя руками. Пионербол.	1
87 Д.	<i>«Две недели в лагере здоровья»</i> Молоко и молочные продукты.	1
88	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Пионербол.	1
89	Пионербол.	1
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	
90 Д.	Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты.	1
91	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1
92	«Прыжки по кочкам»	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
93 Д.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
94	Нижняя прямая подача. «Прыгающие воробушки»	1
95	Игра..«Верёвочка под ногами»	1
	Знания о физической культуре	
96 Д.	Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	1
97	Игры с метанием. «Метко в цель»	1
98	«Кто дальше бросит»	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
99 Д.	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
100	«Движущаяся мишень»	1
101	Игры с лазанием и перелазанием. «Альпинисты»	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
102 Д.	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1