

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей физической культуры и ОБЖ
Руководитель МО _____ Севрюгин В.С.
Протокол МО от 30.08.2022г № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР _____ М.И. Зверева
« 30 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Н.В. Колбасина
Приказ от 30.08.2022г № 182

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 4а, 4в класс
начальное общее образование

учитель: Севрюгин Владимир Сергеевич

количество часов 70 часов (2 часа в неделю)

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»
В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4а, 4в класса начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО 06.10.2009 г. № 373), программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича М.: Просвещение, 2014, основной образовательной программы школы на 2022-2023 учебный год.

Учебник: Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Ляха, А. А. Зданевича: под общей редакцией В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2020г.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Цели изучения программы:

- -совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, метании;
- -обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- -формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Задачи изучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть

включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

Текущий контроль успеваемости по физической культуре в 4а, 4в классе проводится в целях:

- постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
- определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
- оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
- выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

- тестирование;
- устный опрос;
- сдача нормативов

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся отражаются в классном и электронном журнале в соответствии с системой контроля, а также по итогам учебных четвертей

По программе, адаптированной для детей с задержкой психического развития обучается ученица 4а класса **Молчанова Валерия**, что предполагает индивидуальный подход в обучении, а также работу учащейся в парах сменного состава по коллективному способу обучения и ограничение физической нагрузки при кроссовой подготовке.

Целью регионального компонента в программе является сохранение спортивных традиций и обычаев народа и этноса региона.

№	Дата урока	Тема урока	Региональный компонент
2	05.09	Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Игра «Лапта»	Подвижная игра «Лапта»
33	16.01	Техника безопасности в баскетболе. Игра «Казаки»	Подвижная игра «Казаки»
34	19.01	Сочетание приемов передвижения и остановок. Игра «Казаки»	Подвижная игра «Казаки»
35	23.01	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра «Казаки»	Подвижная игра «Казаки»
54	10.04	Низкий старт, бег с ускорением Игра «Казаки-разбойники»	Подвижная игра «Казаки-разбойники»
55	13.04	Бег (30м) на время. Игра «Казаки-разбойники»	Подвижная игра «Казаки-разбойники»
57	20.04	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Казачьи забавы»	Подвижная игра «Казачьи забавы»

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (зачетов) с учетом хода усвоения учебного материала обучения или в связи с другими объективными причинами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

В результате изучения всех без исключения учебных предметов при получении начального общего образования обучающиеся приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Обучающиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Обучающиеся овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У обучающихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. **Обучающиеся смогут** использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Обучающиеся получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

Обучающийся научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
- упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.

Обучающийся научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации.

Обучающийся научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.

Обучающийся научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

Обучающийся научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Обучающийся получит возможность научиться;

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации.

Обучающийся научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

Обучающийся получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений.

Обучающийся научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеослайдов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация.

Обучающийся научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

–

Предметные результаты.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся 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.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 предусмотрено обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в 4а, 4в классе в объёме 70 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2022-2023 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется в 4а классе за 66 часов, в 4в классе за 66 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (23,24 февраля, 8 марта, 1,5 и 9 мая). Учебный материал изучается в полном объёме.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Легкая атлетика. (12 часов)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег. Прыжки в длину. Метание малого мяча.

2. Кроссовая подготовка. (6 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег до 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег.

3. Гимнастика. (14 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Упражнения для гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Висы и упоры. Подтягивание в висе.

4. Спортивные игры.

Баскетбол. (10 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол. (10 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика. (14 часов)

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4А КЛАССЕ

№ уро ка	№ урока в теме	Дата		Раздел, тема урока, количество часов	Материально - техническое обеспечение
		по плану	по факту		
				Раздел лёгкая атлетика (12часов)	
1	1	01.09		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Секундомер, флажки, свисток
2	2	05.09		Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Игра «Лапта»	Секундомер, флажки, свисток
3	3	08.09		Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции.	Секундомер, флажки, свисток
4	4	12.09		Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на время	Секундомер, флажки, свисток
5	5	15.09		Бег с ускорением (70-80м). Финиширование.	Секундомер, флажки, свисток
6	6	19.09		Бег на результат(60м)	Секундомер, флажки, свисток
7	7	22.09		Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Рулетка, флажки свисток
8	8	26.09		Обучение подбора разбега с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча.	Малые мячи, рулетка, флажки свисток
9	9	29.09		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Рулетка, флажки, свисток
10	10	03.10		Прыжок в длину с разбега на результат	Рулетка, флажки, свисток
11	11	06.10		Метание мяча на дальность	Малые мячи, теннисные мячи, рулетка
12	12	10.10		Контрольный урок. Метание мяча	Мяч (150г) баскетбольный щит, рулетка
				Раздел кроссовая подготовка (6часов)	
13	1	13.10		Развитие выносливости (бег до 10 мин). Игра «Крестик»	Флажки, секундомер, свисток
14	2	17.10		Шестиминутный бег. Игра «Крестик»	Флажки, секундомер, свисток
15	3	20.10		Бег (1000м) на время.	Флажки, секундомер, свисток
16	4	03.11		Чередование бега с ходьбой до (15мин)	Флажки, секундомер, свисток
17	5	07.11		Равномерный бег до (15мин). Бег в гору	Флажки, секундомер, свисток

18	6	10.11		Прыжок в длину с места.	Рулетка, свисток, флажок
				Раздел гимнастика (14часов)	
19	1	14.11		Техника безопасности на занятиях гимнастикой Игра «Лёвкин хвост»	Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат.
20	2	17.11		Развитие силовых способностей Игра «Лёвкин хвост»	Гимн. Скамейки, шведская стенка
21	3	21.11		Упражнения для развития гибкости Игра «Каши»	Маты, гимнастическая скамейка
22	4	24.11		Наклон вперед из положения сидя.	Маты, линейка, рулетка
23	5	28.11		Прыжки со скакалкой за 30 сек	Скакалка, секундомер
24	6	01.12		Элементы акробатики. Игра «Каши»	Маты
25	7	05.12		Совершенствование элементов акробатики.	Маты
26	8	08.12		Сдача зачетной комбинации	Маты
27	9	12.12		Опорный прыжок.	Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка
28	10	15.12		Совершенствование опорного прыжка	Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка
29	11	19.12		Лазание по канату произвольным способом	Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка, канат
30	12	22.12		Лазание по канату в два приема	Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка, канат
31	13	26.12		Висы и упоры. Пресс за 30сек	Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн. Скамейка
32	14	29.12		Подтягивание в висе.	Маты, швед. стенка, перекладина, гимн. скамейка

				Раздел спортивные игры (20часов)	
				Баскетбол (10часов)	
33	1	16.01		Техника безопасности в баскетболе. Игра «Казачи»	Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток
34	2	19.01		Сочетание приемов передвижения и остановок. Игра «Казачи»	Баскетбольные мячи, свисток
35	3	23.01		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра «Казачи»	Баскетбольные мячи, свисток
36	4	26.01		Личная защита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, свисток
37	5	30.01		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Баскетбольные мячи, свисток
38	6	02.02		Бросок мяча одной рукой от головы в движении	Баскетбольные мячи, свисток
39	7	06.02		Позиционное нападение со сменой места	Баскетбольные мячи, свисток
40	8	09.02		Сочетание приемов передвижений и остановок	Баскетбольные мячи, свисток
41	9	13.02		Ведение мяча правой, левой рукой. Развитие координационных качеств	Баскетбольные мячи, свисток
42	10	16.02		Тактические действия в игре	Баскетбольные мячи, свисток
				Волейбол (10часов)	
43	1	20.02		Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	Волейбольные мячи, сетка, свисток
44	2	27.02		Стойки и передвижения игрока	Волейбольные мячи, сетка, свисток
45	3	02.03		Комбинации из разученных передвижений	Волейбольные мячи, сетка, свисток
46	4	06.03		Передача мяча над собой	Волейбольные мячи, сетка, свисток
47	5	09.03		Нижняя подача, прием подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток
48	6	13.03		Верхняя подача, нижняя подача	Волейбольные мячи, сетка, свисток
49	7	16.03		Прием мяча снизу, двумя руками над собой	Волейбольные мячи, сетка, свисток

50	8	20.03		Передача мяча двумя руками сверху в парах	Волейбольные мячи, сетка, свисток
51	9	23.03		Отбивание мяча кулаком через сетку	Волейбольные мячи, сетка, свисток
52	10	03.04		Контроль нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток
53	1	06.04.	Раздел лёгкая атлетика (14часов)		флажки, свисток, секундомер
			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
54	2	10.04		Низкий старт, бег с ускорением Игра «Казачьи разбойники»	флажки, свисток, секундомер
55	3	13.04		Бег (30м) на время. Игра «Казачьи разбойники»	флажки, свисток, секундомер
56	4	17.04		Контроль бега на (60м)	флажки, свисток, секундомер
57	5	20.04		Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Казачьи забавы»	Рулетка, свисток, грабли, лопата
58	6	24.04		Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Рулетка, свисток, грабли, лопата
59	7	27.04		Совершенствование прыжков в длину с разбега	Рулетка, свисток, грабли, лопата
60	8	04.05		Контроль прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Рулетка, свисток, грабли, лопата
61	9	11.05.		Метание малого мяча	Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г)
62	10	15.05		Совершенствование техники метания	Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г)
63	11	18.05		Метание мяча на дальность	Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г)
64	12	22.05		Метание мяча в цель.	Баскетбольные щиты, мячи
65	13	25.05		Контроль техники метания.	Баскетбольные щиты, мячи
66	14	29.05		Сдача зачета. Итоговое занятие.	Баскетбольные щиты, мячи

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4В КЛАССЕ

№ уро ка	№ урока в теме	Дата		Раздел, тема урока, количество часов	Материально - техническое обеспечение
		по плану	по факту		
				Раздел лёгкая атлетика (12часов)	
1	1	01.09		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Секундомер, флажки, свисток
2	2	05.09		Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Игра «Лапта»	Секундомер, флажки, свисток
3	3	08.09		Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции.	Секундомер, флажки, свисток
4	4	12.09		Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на время	Секундомер, флажки, свисток
5	5	15.09		Бег с ускорением (70-80м). Финиширование.	Секундомер, флажки, свисток
6	6	19.09		Бег на результат(60м)	Секундомер, флажки, свисток
7	7	22.09		Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Рулетка, флажки свисток
8	8	26.09		Обучение подбора разбега с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча.	Малые мячи, рулетка, флажки свисток
9	9	29.09		Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Рулетка, флажки, свисток
10	10	03.10		Прыжок в длину с разбега на результат	Рулетка, флажки, свисток
11	11	06.10		Метание мяча на дальность	Малые мячи, теннисные мячи, рулетка
12	12	10.10		Контрольный урок. Метание мяча	Мяч (150г) баскетбольный щит, рулетка
				Раздел кроссовая подготовка (6часов)	
13	1	13.10		Развитие выносливости (бег до 10 мин). Игра «Крестик»	Флажки, секундомер, свисток
14	2	17.10		Шестиминутный бег. Игра «Крестик»	Флажки, секундомер, свисток
15	3	20.10		Бег (1000м) на время.	Флажки, секундомер, свисток
16	4	03.11		Чередование бега с ходьбой до (15мин)	Флажки, секундомер, свисток

17	5	07.11		Равномерный бег до (15мин). Бег в гору	Флажки, секундомер, свисток
18	6	10.11		Прыжок в длину с места.	Рулетка, свисток, флажок
				Раздел гимнастика (14часов)	
19	1	14.11		Техника безопасности на занятиях гимнастикой Игра «Лёвкин хвост»	Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат.
20	2	17.11		Развитие силовых способностей Игра «Лёвкин хвост»	Гимн. Скамейки, шведская стенка
21	3	21.11		Упражнения для развития гибкости Игра «Каши»	Маты, гимнастическая скамейка
22	4	24.11		Наклон вперед из положения сидя.	Маты, линейка, рулетка
23	5	28.11		Прыжки со скакалкой за 30 сек	Скакалка, секундомер
24	6	01.12		Элементы акробатики. Игра «Каши»	Маты
25	7	05.12		Совершенствование элементов акробатики.	Маты
26	8	08.12		Сдача зачетной комбинации	Маты
27	9	12.12		Опорный прыжок.	Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка
28	10	15.12		Совершенствование опорного прыжка	Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка
29	11	19.12		Лазание по канату произвольным способом	Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка, канат
30	12	22.12		Лазание по канату в два приема	Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка, канат
31	13	26.12		Висы и упоры. Пресс за 30сек	Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн. Скамейка

32	14	29.12		Подтягивание в висе.	Маты, швед. стенка, перекладина, гимн. скамейка
				Раздел спортивные игры (20часов)	
				Баскетбол (10часов)	
33	1	16.01		Техника безопасности в баскетболе. Игра «Казачи»	Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток
34	2	19.01		Сочетание приемов передвижения и остановок. Игра «Казачи»	Баскетбольные мячи, свисток
35	3	23.01		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра «Казачи»	Баскетбольные мячи, свисток
36	4	26.01		Личная защита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, свисток
37	5	30.01		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Баскетбольные мячи, свисток
38	6	02.02		Бросок мяча одной рукой от головы в движении	Баскетбольные мячи, свисток
39	7	06.02		Позиционное нападение со сменой места	Баскетбольные мячи, свисток
40	8	09.02		Сочетание приемов передвижений и остановок	Баскетбольные мячи, свисток
41	9	13.02		Ведение мяча правой, левой рукой. Развитие координационных качеств	Баскетбольные мячи, свисток
42	10	16.02		Тактические действия в игре	Баскетбольные мячи, свисток
				Волейбол (10часов)	
43	1	20.02		Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	Волейбольные мячи, сетка, свисток
44	2	27.02		Стойки и передвижения игрока	Волейбольные мячи, сетка, свисток
45	3	02.03		Комбинации из разученных передвижений	Волейбольные мячи, сетка, свисток
46	4	06.03		Передача мяча над собой	Волейбольные мячи, сетка, свисток
47	5	09.03		Нижняя подача, прием подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток
48	6	13.03		Верхняя подача, нижняя подача	Волейбольные мячи, сетка, свисток

49	7	16.03		Прием мяча снизу, двумя руками над собой	Волейбольные мячи, сетка, свисток
50	8	20.03		Передача мяча двумя руками сверху в парах	Волейбольные мячи, сетка, свисток
51	9	23.03		Отбивание мяча кулаком через сетку	Волейбольные мячи, сетка, свисток
52	10	03.04		Контроль нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток
53	1	06.04.		Раздел лёгкая атлетика (14часов)	флажки, свисток, секундомер
				Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
54	2	10.04		Низкий старт, бег с ускорением. Игра «Казачьи забавы»	флажки, свисток, секундомер
55	3	13.04		Бег (30м) на время. Игра «Казачьи забавы»	флажки, свисток, секундомер
56	4	17.04		Контроль бега на (60м)	флажки, свисток, секундомер
57	5	20.04		Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Казачьи забавы»	Рулетка, свисток, грабли, лопата
58	6	24.04		Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Рулетка, свисток, грабли, лопата
59	7	27.04		Совершенствование прыжков в длину с разбега	Рулетка, свисток, грабли, лопата
60	8	04.05		Контроль прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Рулетка, свисток, грабли, лопата
61	9	11.05.		Метание малого мяча	Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г)
62	10	15.05		Совершенствование техники метания	Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г)
63	11	18.05		Метание мяча на дальность	Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г)
64	12	22.05		Метание мяча в цель.	Баскетбольные щиты, мячи
65	13	25.05		Контроль техники метания.	Баскетбольные щиты, мячи
66	14	29.05		Сдача зачета. Итоговое занятие.	Баскетбольные щиты, мячи

