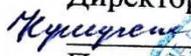


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместителем директора
школы по УВР
 Ооржак С.К./
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
 /Кужугет Б.Б./
Приказ №277/3
«11» 08 2022 г.


Рабочая программа
по физической культуре 4 класса
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 3
Количество часов в год: 102

Составил программу
учитель физической культуры
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 4 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования. Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч по 3ч в неделю.

4 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, 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, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 50 ч.

Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

ГИМНАСТИКА – 23 ч.

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 29 ч.

Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

Календарно – тематическое планирование физической культуры 4 класс

№ урока	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Дата проведения		Дом задания
			Пла- н	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика 23 часов					
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1			Комплекс 1
2	Разучивание подвижной игры «Ловушки». Развитие скоростных качеств.	1			Комплекс 1
3	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	1			Комплекс 1
4	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1			Комплекс 1
5-6	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2			Комплекс 1
7-8	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2			Комплекс 1
9	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3x10.	1			Комплекс 1
10-11	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	2			Комплекс 1
12-13	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	2			Комплекс 1
14-15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	2			Комплекс 1
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м).	2			Комплекс 1
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.	2			Комплекс 1
20-21	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	2			Комплекс 1
22	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	1			Комплекс 1
23	Контрольный зачет.	1			Комплекс 1
Раздел 2. «Гимнастика» 23 часов					
24	Вводный урок. Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	1			Комплекс 2

25	Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч».	1			Комплекс 2
26	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1			Комплекс 2
27	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1			Комплекс 2
30	Акробатика. Объяснение особенностей	3			Комплекс 2
-	выполнения упражнений гимнастики с				
31	элементами акробатики. Группировка.				
-	Перекаты в группировке (назад, вперед, в				
32	сторону).				
33	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1			Комплекс 2
34	Обучение технике выполнения кувырка	2			Комплекс 2
-	вперед. Подвижная игра «Море волнуется»				
35					
36	Длинный кувырок вперёд Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1			Комплекс 2
37	Акробатика. Совершенствование техники	2			Комплекс 2
-	кувырка вперёд. Разучивания подвижной				
38	игры «Хвост дракона»				
39	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1			Комплекс 2
40	Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1			Комплекс 2
41	Обучение правилам выполнения лазания по	3			Комплекс 2
-	гимнастической стенке наступая на все рейки				
42	(широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и				
-	вороны».				
43					
44	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	3			Комплекс 2
45	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	1			Комплекс 2
46	Контрольный зачет.	1			Комплекс 2
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры 29 часов					
47	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках.	1			Комплекс 3
48	Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств.	1			Комплекс 3
49	Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», « Стоп-машина».	1			Комплекс 3

50	Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств.	2			Комплекс 3
51	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения».				
52	Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы».	2			Комплекс 3
53					
54	Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору».	2			Комплекс 3
55					
56	Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей».	1			Комплекс 3
57	Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки»	1			Комплекс 3
58	Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки»	1			Комплекс 3
59	Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай».	2			Комплекс 3
60					
61	Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай».	1			Комплекс 3
63	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	2			Комплекс 3
64					
65	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1			Комплекс 3
66	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1			Комплекс 3
67	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга».	1			Комплекс 3
68	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга».	1			Комплекс 3
69	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1			Комплекс 3
70	Обучение в ловле и передаче мяча в движении.	2			Комплекс 3
71	Подвижная игра «Метко в цель»				
72	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			Комплекс 3
73	Развитие общей выносливости. Специальные	1			Комплекс 3

	беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»				
74	Обучение технике броска в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему».	1			Комплекс 3
75	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	1			Комплекс 3
76	Контрольный зачет.	1			Комплекс 3
Раздел 4. Легкая атлетика 26 часов					
77	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1			Комплекс 4
78	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	1			Комплекс 4
79	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1			Комплекс 4
80	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	1			Комплекс 4
81	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1			Комплекс 4
82-83	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	2			Комплекс 4
84-85	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	2			Комплекс 4
86-87-88	Разучивание техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Заморозки»	3			Комплекс 4
89	Закрепление техники прыжка в длину с места	1			Комплекс 4
90-91	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	2			Комплекс 4
92-93-94	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	3			Комплекс 4
95-96	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	1			Комплекс 4
97-98-99	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись».	1			Комплекс 4
100-101	Мониторинг. Подвижная игра «Салки»	1			Комплекс 4
102	Контрольный зачет. Мониторинг.	1			Комплекс 4

