


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

 <p>Утверждаю <i>[подпись]</i> Директор МБОУ «Онохойская СОШ №2» Е.М. Халтурина Приказ № <u>85/14</u> от « <u>09</u> » <u>09</u> 2022 год</p>	<p>Согласовано <i>[подпись]</i> Заместитель директора по УВР МБОУ «Онохойская СОШ №2» Т.В. Тихонова « <u>09</u> » <u>09</u> 2022 год</p>	<p>Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО Протокол № <u>15</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2022 год <i>[подпись]</i></p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 4 «а» класса

Автор-составитель: Пантелеева Екатерина Яковлевна,
учитель начальных классов

2022-2023уч.г

Рабочая программа для курса «Физическая культура» 1-4 класса реализуется по УМК под редакцией В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

- учебника В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях . – М.: Просвещение, 2019г

- авторской программы «Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012.

Рабочая программа составлена с учётом Программы воспитания школы.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го класса, 4- класс – 3 часа в неделю (102 часа).

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Метапредметные результаты:

– 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 ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

— 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

Раздел 2. Содержание учебного предмета

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упр. с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные измерители
1	Легкая атлетика	11ч	Бег 30 метров, метание мяча в цель, прыжки в длину
2	Кроссовая подготовка	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	Висы
4	Подвижные игры	17	
5	Подвижные игры на основе баскетбола	23	
6	Кроссовая подготовка	9	
7	Легкая атлетика	9	Бег 30м, метание мяча в цель, прыжки в цель

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Раздел	Тема урока	Ко л- во час ов	Воспитательный аспект
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре	1	2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; 3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
1.1		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре	1	
		Бег на скорость 30, 60 м.	1	
		Бег на результат 30, 60 м.	1	

		Бег на результат 30, 60 м.	1	6.1. Осознание ценности жизни: 6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); 6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая; 6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
1. 2	Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	
		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1	
		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1	
1. 3	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1	
		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1	
		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1	
2	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; 3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; 6.1. Осознание ценности жизни: 6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение
		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба)	1	
		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба)	1	
		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	

		Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
		Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;
		Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
		Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	
3 3. 1	Акробатика: строевые упр, упражнения в равновесии	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1	2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
		Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1	3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
		Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1	6.1. Осознание ценности жизни;
		Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1	6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
		Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!»,	1	6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;

		«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.		6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
		Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	1	
3. 2	Висы	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	
		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	
		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	
		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися	1	
3. 3	Опорный прыжок. Лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	
		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	
		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1	
		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.	1	

		Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук		
		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	
		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	
4.	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно- силовых способностей	1	<p>2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;</p> <p>3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>6.1. Осознание ценности жизни:</p> <p>6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>6.9. Признание своего права на ошибку и такого</p>
		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно- силовых способностей	1	
		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно- силовых способностей	1	
		ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка	1	

		под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств		же права другого человека;
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
		Подвижные игры по интересам	1	2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление
5.	Подвижные игры на	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	

	основе баскетбола			к взаимопониманию и взаимопомощи;
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	1	<p>3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>6.1. Осознание ценности жизни:</p> <p>6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;</p>
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
		. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	

		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	
		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	
		Игра в мини-баскетбол.	1	

6.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	<p>2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;</p> <p>3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>6.1. Осознание ценности жизни;</p> <p>6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;</p>
		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	
		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1	
		Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	
7.	Лёгкая атлетика	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1	<p>2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;</p> <p>3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и</p>
		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1	
		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.	1	
		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.	1	

		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	<p>правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>6.1. Осознание ценности жизни;</p> <p>6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;</p>
		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	
		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1	
		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1	
		Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	1	