

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 12 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания методического
объединения

учителей
начальника классов
от «30» 08 2022г. № _____
Руководитель МО
Н.Р.Петросян
(подпись) (Ф.ИО)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ школа № 12

О.М.Головки
(подпись) (Ф.ИО)
30 августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора
МБОУ школа № 12

М.А.Мирошниченко
(подпись) (Ф.ИО)
Приказ № 156 от 01.09 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по физической культуре

4-а класса
на 2022/2023 учебный год

Мумин Илья Владимировна
Ф.И.О. учителя

г. Феодосия, 2022г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 12 Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического
объединения

*учителей казачьих
классов*

от «30» 08 2022г. № _____

Руководитель МО

Н.Р.Петросян
(подпись)

Н.Р.Петросян
(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ школа № 12

О.М.Головко
(подпись) О.М.Головко
(Ф.И.О)

30 августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
МБОУ школа № 12

М.А.Мирошниченко
(подпись) М.А.Мирошниченко
(Ф.И.О)

Приказ № от 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по физической культуре

4-5 класса
на 2022/2023 учебный год

Адаменко Евгения Александровна
Ф.И.О. учителя

г. Феодосия, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
3. Авторская программа. В. И. Лях «Физическая культура», М.: Просвещение, 2014.
4. УМК «Школа России» для 4 класса Автор В. И. Лях Е.А., М.: Просвещение, 2014.
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М. : Просвещение, 2010.
6. Рабочая программа воспитания МБОУ «Школа 12 г. Феодосии Республики Крым» на 2021-2025 учебные годы.
7. Учебный план общеобразовательного учреждения МБОУ «Школа 12 г. Феодосии Республики Крым» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) в 2022/2023 учебном году.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (4 ч).

*Естественные основы знаний. Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пагубное действие наркотических веществ.

*Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

*Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

*Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

*Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы физкультурной деятельности (3 ч).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Легкая атлетика (34 ч)

Бег и специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы. Стартовое ускорение. Финиширование. Осваивание техники беговых упражнений. Челночный бег. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Метание мяча на дальность и меткость, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее

вращения.(Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». и др.

Подвижные игры. Баскетбол (17ч)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини баскетбол» и др.

Подвижные игры. Волейбол (18 ч)

Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам. «Мини волейбол».

Подвижные игры. Футбол. (6 ч)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	95
2.1	Легкая атлетика	34
2.2	Гимнастика с основами акробатики.	20
2.3	Подвижные и спортивные игры	41
2.3.1	Баскетбол	17
2.3.2	Волейбол	18
2.3.3	Футбол	6
3	Способы физкультурной деятельности.	3
	Итого	102