

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинский

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ лицей №5
Протокол № 2
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»
директор
МБОУ лицей №5
_____ Гайдукова С.П.
Приказ №210-о
от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуры

Основное общее образование: 4б класс

Количество часов: 98 часа

Учитель: Орел Владислав Сергеевич

УМК Лях В.И.

2021-2022 учебный год

1.Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса начальной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- 1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 4.Комплексная программа физического воспитания Авторы: В.И. Лях,
- 6.Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея № 5.
- 7.Положение о рабочей программе МБОУ лицей № 5.
- 8.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
- 9 Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021 -2022 г.
- 10.«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
-СанПиН 2.4.2821-10.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма; улучшение осанки; профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию, успешному обучению; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

воспитание к дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психологических процессов (мышления, памяти, логике и т.д.) в ходе двигательной деятельности.

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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных

(физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:
умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании учебного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 98 час. Тема урока: *Равномерный бег (7 мин)*. Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены». №95, 96. Тема урока: *Ловля и передача мяча в кругу*. Ведение мяча Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол №71, 72

2.Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные :

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные :

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

планирование занятий физическими упражнениями в

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов .Основная литература для учителя Лях В.И.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2019 г.

3.Раздел «Содержание учебного предмета».

Знания о физической культуре. На каждом уроке

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Основы знаний о физической культуре

(Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики 18ч

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусках (мальчики): наскок в упор; перемахово внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусках (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

Легкая атлетика 38 ч

Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжок в высоту (способом «перешагивание»). 1000м., 2000 без учёта времени.

Спортивные игры 24ч. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Стойки и передвижения б/б. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Подвижные игры 18ч.

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов	Количество тестовых зачётов	Количество контрольных зачётов
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	38	5	8
Гимнастика	18	2	10
Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	1	10
Подвижные игры	18	4	5
Итого:	98	12	33

4. Раздел Календарно-Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Темы	Дата проведения
<i>Раздел: Легкая атлетика</i>		
1.	.Тема урока вводный инструктаж. «Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. Подвижная игра «Пустое место»»	03.09
2.	Тема урока Тест Подтягивание М. и Сгибание рук Д. Игра «Пятнашки». .	06.09
3.	Тема урока Диагностический контроль «Тест Бег 30 м. « Прыжок с места.».	07.09
4.	Тема урока Бег 60 м .Учить техники « Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов «Игра «Пустое место»..	10.09
5.	Тема урока Контроль Бег 60 м . Прыжок в длину с разбега на точность приземления .игра «Салки»	13.09
6.	Тема уррока. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Игра «Зайцы в огороде» Учить техн. Метание малого мяча на дальность	14.09
7.	Контроль Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» Метание теннисного мяча на дальность Игра « Волк во рву»	17.09
8.	Контроль Метание теннисного мяча на дальность Игра « Шишки,желуди,орехи»	20.09
9.	Метание мячав цель с 6 м.. «Челночный бег». Игра « Шишки,желуди,орехи»	21.09
10.	.Тест Метание мяча в цель с 6 м . Контроль «Челночный бег». .Игра «Третий лишний»	24.09
11.	Контроль Бег 1 км. , Игра «Охотники и утки»	27.09
<i>Раздел: Кроссовая подготовка</i>		
12.	Равномерный бег (5 мин) Чередование бега и ходьбы .Игра « Салки на марше»	28.09
13.	Равномерный бег(6мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Бездомный заяц»	07.10
14.	Равномерный бег(6мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Бездомный заяц»	05.10

15.	Равномерный бег(7мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «День ночь»	07.10
16.	Равномерный бег(7мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «День о ночь»	11.10
17.	Равномерный бег(8мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Караси и щуки»	12.10
18.	Равномерный бег(8мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Караси и щуки»	14.10
19.	Равномерный бег(9мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «На буксире »	18.10
20.	Равномерный бег(9мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «На буксире »	19.10
21.	Равномерный бег(10мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Наступление »	21.10
22.	Контроль кросс (1,5км) по пересеченной местности . Игра «Наступление»	25.10
<i>Раздел: Подвижные игры</i>		
23.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	26.10
24.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	08.11
25.	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	09.11
26.	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	11.11
27.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	15.11
28.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	16.11
29.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	18.11
30.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	22.11
31.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	23.11
32.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	25.11
33.	Игры «Удочка», «Мышеловка»,	29.11

	«Невод»	
34.	. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	30.11
35.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	02.12
36.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	06.12
37.	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	07.12
38.	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	09.12
39.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	13.12
40.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	14.12
Раздел: Гимнастика		
41.	Акробатика . Кувырок вперед и назад . Упражнения в равновесии . Инструктаж по ТБ.	16.12
42.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	20.12
43.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	21.12
44.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот» «Прыжки через скакалку»	23.12
45.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот»	27.12
46.	Контроль комбинации из изученных элементов . Игра «Быстро по местам». «Пресс»	28.12
47.	Вис завесом ,вис на согнутых руках. Эстафеты	30.12
48.	Вис завесом ,вис на согнутых руках.Эстафеты .Игра «Посадка картофеля». «Многоскоки»	25.12
49.	Вис прогнувшись , поднимание ног в вися ,подтягивание в вися . Эстафеты	13.01
50.	Вис прогнувшись , поднимание ног в вися ,подтягивание в вися . Эстафеты. Игра « Не ошибись»	17.01
51.	Тест подтягивание в вися . Игра «Три движения»	18.01

52.	Контроль техники выполнения висов . Игра « Три движения»	20.01
53.	Лазание , пере лазание через препятствия . Игра «Прокати быстрее мяч»	24.01
54.	Лазание , пере лазание через препятствия . Игра «Прокати быстрее мяч»	25.01
55.	Лазание по гимн.стенке . Пере лазание через препятствия. Игра»Лисы и куры»	27.01
56.	Опорный прыжок на горку матов . Игра «Веровочка под ногами»	31.01
57.	Опорный прыжок на горку матов . Игра «Веровочка под ногами»	01.02
58.	Контроль техники опорного прыжка на горку матов .Игра «Веровочка под ногами»	03.02
<i>Раздел: Подвижные игры на основе баскетбола</i>		
59.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	07.02
60.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	08.02
61.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Ведение мяча Игра «Гонка мячей по кругу».	10.02
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча. Игра «Подвижная цель».	14.02
63.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди .Игра «Подвижная цель»	15.02
64.	Контроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди	17.02
65.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	21.02
66.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	22.02
67.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	24.02
68.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	28.02

69.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	01.03
70.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	03.03
71.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра«Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	07.03
72.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра«Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	10.03
73.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	14.03
74.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	15.03
75.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	17.03
76.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	21.03
77.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	22.03
78.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	24.03
79.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	02.04
80.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	07.04
81.	Контроль Бросок мяча в кольцо	11.04
82.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	12.04
<i>Раздел: Кроссовая подготовка</i>		
83.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	14.04
84.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	18.04
85.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены».	19.04
86.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены».	21.04

87.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	25.04
88.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	26.04
89.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире». Развитие выносливости	28.04
90.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Через кочки и пенечки».	03.05
91.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы, Игра «Через кочки и пенечки».	05.05
92.	Контроль Кросс (1.5 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	12.05
<i>Раздел: Легкая атлетика</i>		
93.	Тест Бег (30.). Встречная эстафета. Стигание рук в упоре лежа Игра «Кот и мыши».	16.05
94.	Тест Прыжок в длину с места Бег на скорость (60 м).. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	17.05
95.	Контроль Бег на скорость(60 м) . Встречная эстафета . Игра «Бездомный заяц»	19.05
96.	Челночный бег .Круговая эстафета ,Игра «Невод»	23.05
97.	Контроль Челночного бега «Волк во рву».	24.05
98.	Прыжок в высоту с разбега Круговая эстафета Игра	26.05