

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ лицея №5

Протокол № 1-от 30.08.2021г.

«Утверждаю»
директор
МБОУ лицея №5
Гайдукова С.П. _____

Приказ № 210-о от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

4р1 класс начальное общее образование

количество часов: 103 ч.

учитель: Бебех Ирина Венаминовна

УМК В.И. Ляха.

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 -2022г.
- 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:

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 календарного учебного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 103 часов.

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, 2016 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; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусках (девочки):

смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

Легкая атлетика 43 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	43	5	8
Гимнастика	18	2	10
Подвижные игры с элементами спортивных игр	42(24)		10
Подвижные игры	18	4	5
Итого:	103	11	33

4.Раздел Календарно-Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. темы	Дата проведе ния
		4р1
1.	<i>Легкая атлетика</i> .Тема урока вводный инструктаж. «Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. Подвижная игра «Пустое место»»	2.09
2.	Тема урока Тест Подтягивание М. и Сгибание рук Д. Игра «Пятнашки». .	3.09
3.	Тема урока Диагностический контроль «Тест Бег 30 м. « Прыжок с места.».	7.09
4.	Тема урока Бег 60 м .Учить техники « Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов «Игра «Пустое место»..	9.09
5.	Тема урока Контроль Бег 60 м . Прыжок в длину с разбега на точность приземления .игра «Салки»	10.09
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»	16.09
8.	Контроль Метание теннисного мяча на дальность Игра « Шишки,желуди,орехи»	17.09
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»	23.09
11.	Контроль Бег 1 км. , Игра «Охотники и утки»	24.09
	<i>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»	30.09

14.	Равномерный бег(6мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Бездомный заяц»	1.10
15.	Равномерный бег(7мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «День ночь»	5.10
16.	Равномерный бег(7мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «День о ночь»	7.10
17.	Равномерный бег(8мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Караси и щуки»	8.10
18.	Равномерный бег(8мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Караси и щуки»	12.10
19.	Равномерный бег(9мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «На буксире »	14.10
20.	Равномерный бег(9мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «На буксире »	15.10
21.	Равномерный бег(10мин) Чередование бега и ходьбы .Игра «Наступление »	19.10
22.	Контроль кросс (1,5км) по пересеченной местности . Игра «Наступление»	21.10
	<i>Подвижные игры</i>	
23.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	22.11
24.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	26.10
25.	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	28.10
26.	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	29.10
27.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	8.11
28.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	11.11
29.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	12.11
30.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	16.11
31.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	18.11

32.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	19.11
33.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	23.11
34.	. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	25.11
35.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	26.11
36.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	30.11
37.	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	2.12
38.	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	3.12
39.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	7.12
40.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	9.12
	<i>Гимнастика</i>	
41.	Акробатика . Кувырок вперед и назад . Упражнения в равновесии . Инструктаж по ТБ.	10.12
42.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	14.12
43.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?»	16.12
44.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот» «Прыжки через скакалку»	17.12
45.	Акробатика . Комбинация из элементов .Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот»	21.12
46.	Контроль комбинации из изученных элементов . Игра «Быстро по местам». «Пресс»	23.12
47.	Вис завесом ,вис на согнутых руках. Эстафеты	24.12
48.	Вис завесом ,вис на согнутых руках.Эстафеты .Игра «Посадка картофеля». «Многоскоки»	28.12
49.	Вис прогнувшись , поднятие ног в висячем положении ,подтягивание в висячем положении . Эстафеты	30.12
50.	Вис прогнувшись , поднятие ног в висячем положении ,подтягивание в висячем положении .	13.01

	Эстафеты. Игра « Не ошибись»	
51.	Тест подтягивание в висе . Игра «Три движения»	14.01
52.	Контроль техники выполнения висов . Игра « Три движения»	18.01
53.	Лазание , пере лазание через препятствия . Игра «Прокати быстрее мяч»	20.01
54.	Лазание , пере лазание через препятствия . Игра «Прокати быстрее мяч»	21.01
55.	Лазание по гимн.стенке . Пере лазание через препятствия. Игра»Лисы и куры»	25.01
56.	Опорный прыжок на горку матов . Игра «Веревочка под ногами»	27.01
57.	Опорный прыжок на горку матов . Игра «Веревочка под ногами»	28.01
58.	Контроль техники опорного прыжка на горку матов .Игра «Веревочка под ногами»	2.02
	<i>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».	3.02
60.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	4.02
61.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Ведение мяча Игра «Гонка мячей по кругу».	8.02
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча. Игра «Подвижная цель».	10.02
63.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди .Игра «Подвижная цель»	11.02
64.	Контроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди	15.02
65.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	17.02
66.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	18.02
67.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	22.02

68.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	24.02
69.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	25.02
70.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Игра в мини-баскетбол.	2.03
71.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра«Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	3.03
72.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча Эстафеты. Игра«Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	4.03
73.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	10.03
74.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	11.03
75.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	15.03
76.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	17.03
77.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	18.03
78.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	22.03
79.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами	24.03
80.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	25.03
81.	Контроль Бросок мяча в кольцо	7.04
82.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	8.04
	<i>Кроссовая подготовка</i>	
83.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	12.04
84.	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	14.04
85.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены».	15.04
86.	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы Игра	19.04

	«Конники-спортсмены».	
87.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	21.04
88.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	22.04
89.	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире». Развитие выносливости	26.04
90.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Через кочки и пенечки».	28.04
91.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы, Игра «Через кочки и пенечки».	29.04
92.	Контроль Кросс (1.5 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	3.05
	<i>Легкая атлетика</i>	
93.	Тест Бег (30,). Встречная эстафета. Сгибание рук в упоре лежа Игра «Кот и мыши».	5.05
94.	Тест Прыжок в длину с места Бег на скорость (60 м).. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	6.05
95.	Контроль Бег на скорость(60 м) . Встречная эстафета . Игра «Бездомный заяц»	10.05
96.	Челночный бег .Круговая эстафета ,Игра «Невод»	12.05
97.	Оценить.Челночный бег .,Игра «Невод»	13.05
98.	Круговая эстафета«Волк во рву».	17.05
99.	Метание мяча на дальность. Учить технике «Прыжка в высоту.»	19.05
100.	Метание мяча на дальность. Совершенствовать технику «Прыжка в высоту.»	20.05
101.	Оценить технику метания мяча на дальность. Игра «Невод»	24.05
102.	Игра «Знамя»	26.05
103.	Игра «Знамя»	27.05