

201

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Золотополенская общеобразовательная школа"
Кировского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО на заседании МО <i>Уч. нах. к.</i> Протокол № <u>4</u> от <u>25.08</u> 2020г. Руководитель МО <i>Дрозд А.М.</i> <i>ДМ</i>	СОГЛАСОВАНО Заместитель дирек- тора по УВР <i>Беркеева Т.В.</i>	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "Золотополенская ОШ" <i>Датенко И.А.</i> Приказ № <u>239-00</u> от <u>28.08.</u> 2020 г. 
---	---	---

Рабочая программа

по физической культуре
(предмет)
для 4-А
(класс)
уровень базовый
(базовый, углубленный, профильный)

Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Составитель: Сейтмететова З.Р.

Ответственный за реализацию программы

учитель начальных классов: Сейтмететова З.Р.

**с. Золотое Поле
2020г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), авторской программой В.И. Лях. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014 г..

Для реализации рабочей программы используется учебник Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, выработку устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды.
- обучение основам техники базовых видов двигательных действий;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, дифференцирование двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 4 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику упражнений подвижных игр, основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Одна из **главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В учебном плане в 4 классе на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа (34 учебные недели) с учетом тем не реализованных в 2019-2020 учебном году.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- 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 личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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;
- 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 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.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирования 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

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

Легкоатлетические упражнения

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
3. Ходить, бегать и прыгать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
4. Выполнять строевые упражнения
5. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
6. Выполнять перекаты в группировке.
7. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
8. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см.
9. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
10. Прыгать через скакалку.
11. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

В «Русской лапте»:

1. Технику безопасности на занятиях «русской лаптой».
2. Знать технику передачи теннисного мяча в парах
3. Знать правила игры в «русскую лапту».

В подвижных играх на свежем воздухе.

1. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.
2. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
3. Знать требования к температурному режиму.
4. Знать названия и правила игр.

Уметь и иметь представление:

- О физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- О правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Легкоатлетические упражнения

1. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
2. Бегать по дорожке стадиона с максимальной скоростью до 60 м.
3. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.
4. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
5. Владеть техникой метания мяча.
6. Метать мяч на дальность.
7. Метать мяч в цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
2. Выполнять строевые упражнения.
3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
4. Выполнять перекувырки в группировке.
5. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
6. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.
7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
8. Прыгать через скакалку.
9. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ловле, броску и передачи.
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

В «Русской лапте»:

1. Уметь выполнять передачу теннисного мяча в парах.
2. Уметь метать мяч на точность.
3. Уметь играть в «русскую лапту» по упрощенным правилам.

В подвижных играх на свежем воздухе.

1. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
2. Знать названия и правила игр.
3. Играть в зимние игры «Хоккей», «Засада», «Льдинка», «Белые медведи», «Два мороза».

Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре .Кроссовая подготовка	5
2	Гимнастика с основами акробатики	30
3	Легкая атлетика	23
4	Подвижные игры	25
5	Волейбол	15
6	Баскетбол	4

	Итого	102
--	-------	-----

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Нереализованные темы программы за 2019-2020 учебный год Тема раздела «Кроссовая подготовка» (Зч.)	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
1	01.09.		«Беседа по ОТ. Техника бега	1	
2	04.09.		Кроссовая подготовка. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3	07.09.		Бег трусцой. Чередование ходьбы и бега в кроссовой подготовке.	1	
4	08.09.		Легкая атлетика Тестирование челночного бега 3х10. Подвижная игра «Колдунчики»	1	
5	11.09.		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
6	14.09.		Тестирование метания мешочка на дальность Урок усвоения новых знаний и умений	1	
7	15.09		Техника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами»	1	
8	18.09.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
9	21.09.		Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол»	1	
10	22.09.		Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры по выбору	1	
11	25.09.		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра «Командные собачки»	1	
12	28.09.		Контрольный урок по футболу. Спортивная игра «Футбол»	1	

13	29.09.		Тестирование метания малого мяча на точность	1	
14	02.10.		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
15	05.10		Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с	1	
16	06.10		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	1	
17	09.10		Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	
18	12.10		Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы»	1	
19	13.10		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	1	
20	16.10		Броски мяча в парах на точность	1	
21	19.10		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны»	1	
22	20.10		Броски и ловля мяча в парах у стены	1	
23	23.10		Подвижная игра «Осада города»	1	
24	26.10		Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	1	
25	27.10		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм»	1	
26	30.10		Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	1	
27	09.11		Подвижные игры по желанию учеников	1	
28	10.11		Гимнастика. Кувырок вперед с места и с трех шагов. Подвижная игра «Удочка»	1	

29	13.11		Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка»	1	
30	16.11		Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	
31	17.11		Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	
32	20.11		Круговая тренировка. Игры на внимание	1	
33	23.11		Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Парашютисты»	1	
34	24.11		«Гимнастика, ее история и значение в жизни человека» Подвижная игра «Парашютисты»	1	
35	27.11		Гимнастические упражнения. Игры на внимание.	1	
36	30.11		Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	
37	01.12		Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1	
38	04.12		Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»	1	
39	07.12		Подвижные игры Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1	
40	08.12		Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»	1	
41	11.12		Лазанье по канату в два приема. Подвижная игра «Будь осторожен»	1	
42	14.12		Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1	
43	15.12		Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Салки и мяч»	1	
44	18.12		Упражнения на гимнастическом бревне Подвижная игра «Салки и мяч»	1	

45	21.12		Упражнения на гимнастическом бревне Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	1	
46	22.12		Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	
47	25.12		Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»	1	
48	28.12		Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса»	1	
49-52	29.12. 11.01 12.01 15.01		Бег по пересеченной местности	4	
53-54	18.01 19.01		Волейбол «Волейбол как вид спорта»	2	
55-56	22.01 25.01		Волейбольные упражнения	2	
57-58	26.01 29.01		Броски мяча через волейбольную сетку.	2	
59-60	01.02 02.02		Подготовка к волейболу.	2	
61-63	05.02 08.02 09.02		Подвижные игры с мячом.	3	
64-67	12.02 15.02 16.02 19.02		Подвижная игра «Пионербол»	4	
68	22.02		Эстафеты с мячом.	1	
69	26.02		Контрольный урок по волейболу	1	

70-71	01.03 02.03		Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка»	2	
72	05.03		Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка»	1	
73-74	09.03 12.03		Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	2	
75-76	15.03 16.03		Прыжок в высоту способом «перешагивание» Подвижная игра «Вышибалы с ранением»	2	
77	19.03		Физкультминутка. Подвижная игра «Вышибалы с ранением»	1	
78	29.03		Знакомство с опорным прыжком. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	1	
79-80	30.03 02.04		Опорный прыжок. Подвижная игра «Ловишка на хобах»	2	
81	05.04		Контрольный урок по опорному прыжку. Подвижная игра по выбору.	1	
82-83	06.04 09.03		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Подвижная игра «Точно в цель»	2	
84-85	12.04 13.04		Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель»	2	
86	16.04		Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	
87	19.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Спортивная игра «Гандбол»	1	
88	20.04		Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол»	1	
89	23.04		Тестирование подтягиваний и отжиманий. Спортивная игра «Гандбол»	1	
90	26.04		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
91	27.04		Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол»	1	

92	30.04		Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
93	04.05		Спортивная игра «Баскетбол»	1	
94	07.05		Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики»	1	
95	11.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч»	1	
96	14.05		Тестирование челночного бега 3х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	
97	17.05		Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	
98	18.05		Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»	1	
99	21.05		Спортивная игра «Футбол»	1	
100	24.05		Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол»	1	
101	25.05		Спортивные игры по выбору. Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	
102			Подвижные и спортивные игры по выбору.	1	

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

13 (тринадцать) листов

Должность выполнить

Подпись И. И. Соколов 16-8

28. 08.2022 г. М.П.



