

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г.о. Подольск Московская область

РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения протокол № <u>1</u> от <u>26.08</u> 2020г. Руководитель ШМО Е.В.Мудрик <u>Е.В.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР <u>Е.В.</u> Е.В.Гармель « <u>27</u> » <u>08</u> 2020 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №16 <u>Т.М.</u> Т.М.Москина Приказ № <u>054</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2020
---	---	---

Рабочая программа,
составленная на основе авторской
(Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова)
на 2020 - 2021 учебный год

Перова Ольга Сергеевна

Ф.И.О. преподавателя

Физическая культура

Предмет 4«А» класс/ 3 часа в неделю

Классы / количество часов в неделю

4«А» класс/ 102 часа в год

Классы / количество часов в год

Уровень: базовый

Базовый учебник: Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова. Физическая культура. 4А класс. учебник.
— М.: Астрель, 2018

Г.о. Подольск
2020-2021 учебный год

Планируемые результаты освоения программы по предмету «Физическая культура» к концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- ***Обучающиеся получают возможность для формирования:***
- *понимания ценности человеческой жизни;*
- *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;*
- *самостоятельности в выполнении личной гигиены;*
- *понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);*
- *способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;*
- *понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;*
- *определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *понимать влияние закаливания на организм человека;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

· ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- *планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;*
- *организовывать подвижные игры во время прогулок.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;*
- *устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;*
- *сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;*
- *соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;*
- *устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *договариваться и приходить к общему решению;*
- *дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.*

Содержание учебного предмета

4 класс (102 ч)

Основы знаний о физической культуре (ОЗФК) в течение учебного года.

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование в течение всего учебного года.

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика и подвижные игры (57 часов)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (21 час)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры в течение всего учебного года:

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Требования к уровню подготовки обучающихся (формы занятий).

Распределение школьников на медицинские группы для занятия физической культурой

Основная:

- занятия по школьным программам в полном объеме;
- занятия в одной из спортивных секций;
- участие в соревнованиях по одному из видов спорта.

Подготовительная:

- занятия по школьным программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений (соревнований, кроссов, сдачи нормативов).

Специальная:

- занятия с индивидуальной дозировкой упражнений, исключая кроссы, соревнования, сдачу нормативов.

Формы оценивания обучающихся 2, 3, 4 группы здоровья.

Особенности оценивания учебных достижений обучающихся специальной медицинской группы:

- основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменений в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка);
- положительная отметка выставляется обучающимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий, оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса (наличие медицинской справки), соблюдая условия урочной формы занятий.
- с целью проверки знаний все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям (устный опрос, тестовые задания) и выполненным домашним заданиям (доклад, реферат, теоретическое изучение материала, проект на тему ЗОЖ или презентация). Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала;
- текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и

рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой;

- при выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры;
- итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Тема урока	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Лёгкая атлетика, ОЗФК и подвижные игры	57 ч
2	Гимнастика с основами акробатики, и ОЗФК подвижные игры	24 ч
3	Лыжная подготовка, ОЗФК и подвижные игры на воздухе	21 ч
Итого		102 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Наименование раздела и темы урока	Плановые сроки прохожде ния	Скорректиров анные сроки прохождения
Основы знаний о физической культуре(1час) Легкая атлетика, кроссовая подготовка (13ч)			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.		
2.	Медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Челночный бег 3х10м. Входной мониторинг.		
3.	Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Входной мониторинг.		
4.	Эстафетный бег. Челночный бег 3х10м (контроль)		
5.	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Подтягивание (контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м		
6.	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (контроль) Бег 30 м.		
7.	Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег 3 мин.		
8.	ОРУ. СБУ. Бег 30 м		
9.	Метание в вертикальную цель и на дальность. Бег 60 метров.		
10.	Метание в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность (на результат)		
11.	Броски набивного мяча (0,5кг). Равномерный бег 3 мин.		

12.	Прыжки через качающуюся скакалку. Бег на выносливость(1 км.)		
13.	Преодоление препятствий. Старты из разных исходных положений		
14.	Инструктаж по технике безопасности. Как устроен человек.		
Подвижные игры (13 ч)			
15.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Прыжки через скакалку.		
16.	Спортивные игры. Прыжки через скакалку.		
17.	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч». Прыжки через скакалку (на результат).		
18.	Игра «Точно в мишень», Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.		
19.	Смыкание приставными шагами в шеренге.		
20.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.		
21.	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке.		
22.	Прыжки с высоты. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. П/И «Акула».		
23.	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		
24.	Элементы спортивных игр.		
25.	Совершенствование элементов спортивных игр.		
26.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.		
27.	Броски набивного мяча от груди на дальность. П/И «Кто дальше».		
Основы знаний о физической культуре(1час)			
Гимнастика с основами акробатики (20 час)			

28/1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики.		
29/2	Физическое развитие человека. Упражнения на гимнастической скамейке.		
30/3	Влияние упражнений на физическое развитие человека. Комбинация на гимнастической скамейке.		
31/4	Перекаты в сторону. Комбинация на гимнастической скамейке (на результат).		
32/5	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
33/6	Акробатическая комбинация . Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.		
34/7	Акробатическая комбинация (на результат). Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.		
35/8	Наклон вперёд (контроль). Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).		
36/9	Запрыгивание на горку матов. Отжимание.		
37/10	Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Отжимание(на результат).		
38/11	Вис лёжа на низкой перекладине.		
39/12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.		
40/13	Переползание в упоре на коленях. Вис на согнутых руках (на результат).		
41/14	Полоса препятствий.		
42/15	Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. Подводящие упражнения для прыжка через козла.		
43/16	Поднимание туловища из положения лёжа (на результат).Измерение длины и массы тела. П/И « Совушка».		
44/17	Строевые упражнения. Круговая тренировка.		

45/18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения на равновесие, гибкость.		
46/19	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула».		
47/20	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка».		
48/21	Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня. Подводящие упр. для прыжка через козла. П/И « Совушка».		
Основы знаний о физической культуре(1час) Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч)			
49/1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры.		
50/2	Передвижение ступающим шагом. П/И «День и ночь»		
51/3	Поворот переступанием вокруг пяток. П/И «День и ночь».		
52/4	Поворот переступанием вокруг носков лыж. П/И «День и ночь».		
53/5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте (на результат). П/И « Кто дальше».		
54/6	Спуск в основной стойке. П/И « Кто дальше».		
55/7	Спуск в низкой стойке П/И «Ловишки».		
56/8	Подъём в уклон скользящим шагом. Спуски в основной, низкой стойках (на результат). П/И « Кто дальше»		
57/9	Подъём «Лесенкой». П/И «Ловишки».		

58/10	Равномерное передвижение до 1км. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. П/И «День и ночь».		
59/11	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». Подъём ёлочкой, полуёлочкой (на результат).П/И «День и ночь»		
60/12	Торможение падением. П/И «Воротца»		
61/13	Зимние Олимпийские игры. Торможение плугом. П/И «День и ночь».		
62/14	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. П/И « Кто дальше».		
63/15	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. П/И «День и ночь».		
64/16	Совершенствование спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км (контроль). П/И «Воротца». .		
65/17	Эстафеты и подвижные игры на лыжах. П/И «Воротца».		
66/18	Одновременно безшажный ход. Пройти 500м. П/И «Эстафеты».		
67/19	Чередование безшажного и попеременно двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты».		
68/20	Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты».		

69/21	Совершенствование спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/И «Воротца».		
Гимнастика с основами акробатики (2 ч) Подвижные игры(7ч)			

70/22	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.		
71/23	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). Вис на согнутых руках (на результат).		
72/24	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.		
73/25	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		
74/26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости.		
75/27	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		
76/28	Ловля и передача мяча в движении.		
77/29	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку (на результат.) П/И «Эстафеты с мячом»		
78/30	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП.		

79/1	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
80/2	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). П/И «Эстафеты с мячом».		
81/3	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч.		
82/4	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		
83/5	СБУ. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		
84/6	Элементы спортивных игр.		
85/7	Совершенствование элементов спортивных игр.		
86/8	Подвижные игры и эстафеты. Отжимание от пола (на результат).		
87/9	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее».		
88/10	Игра «Не урони мешочек».		
Основы знаний о физической культуре(1час) Лёгкая атлетика(12часов)			
89/11	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.		

90/12	Прыжки с высоты.		
91/13	Прыжок в длину с разбега.		
92/14	Бег на 30 м.		
93/15	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м.(Контроль). Прыжки многоскоки.		
94/16	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Способы закаливания.		
95 /17	Итоговый мониторинг. Подтягивание. (Контроль). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		
96/18	Бег 30 метров (Контроль). Прыжки через скакалку на одной ноге.		
97/19	Метание теннисного мяча на дальность.		
98/20	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)		
99/21	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.		
100/22	Бег на выносливость 1000м (Контроль). П/И « Лапта»		
101/23	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди на дальность.		
102/24	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Повторение пройденного. Подведение итогов. Задание на лето.		

