

Негосударственное частное учреждение Школа «Орбита»

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей</p> <hr/> <p>Протокол № <u>4</u> от « <u>14</u> » <u>06</u> 2023 г.</p>	<p>Согласовано</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p>_____ И.В.Колкова</p> <p>« <u>14</u> » <u>06</u> 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>директор НЧОУ «Школа «Орбита»</p> <p>_____ Н.Н.Медведева</p> <p>Приказ № <u>29</u> от « <u>14</u> » <u>06</u> 2023г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **Физической Культуре**
класс 4

Количество часов 105

Учитель Праведная Валентина Викторовна

Категория первая

Люберцы 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для _4_ класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, №1576 от 31.12. 2015);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"
- Концепции преподавания учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2013 года № 2506-р
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. N 345", с изменениями от 21.09.2022 (приказ N 858)
- Основной образовательной программы начального общего образования НЧОУ «Школа «Орбита»
- Положения «О рабочей программе учебного предмета по ФГОС НОО, ООО НЧОУ «Школа «Орбита»
- Учебного плана НЧОУ «Школа «Орбита» на 2023-2024 учебный год, с учетом рабочей программы воспитания НЧОУ «Школа «Орбита»
- Авторской программы по предмету: Физическая культура для 1 – 4 класса. В.И. Лях..

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часов.

Значение учебного предмета в системе общего образования.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

Целью преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития в современном мире.

Задачи:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;
- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;
- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;
- повысить у обучающихся мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

- реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;
- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;
- участие в деятельности школьных спортивных клубов;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Планируемые результаты изучения предмета Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 межпредметных 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» направлено на формирование высококвалифицированных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные связи освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов 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 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,

Содержание учебного курса

Легкая атлетика 15 ч.: Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы; Высокий старт. Бег с ускорением; Бег на скорость - 30 м; Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей; Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей; Прыжок в длину способом «согнув ноги»; Метание теннисного мяча на дальность; Метание теннисного мяча на дальность; Метание теннисного мяча на дальность; Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров; Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча; Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча; Эстафетный бег; Бег на выносливость - 1000 м; Равномерный бег по дистанции, подвижные игры.

Подвижные игры 12 ч.: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра; Игры: «Белые медведи», «Космонавты»; Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»; Игры: «Пятнашки», «Точный расчет»; НРК "Игры наших предков"; Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»; Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка»; Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами»; Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»; Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний»; Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей»; Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»; Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.: Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами; Техника акробатических упражнений; Техника акробатических упражнений; Оценка техники выполнения акробатических упражнений; Ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке; Висы и упоры. Строевые упражнения; Висы и упоры. Строевые упражнения; Висы и упоры (оценка техники); Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат); Прыжки через скакалку; Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке; Лазанье и перелезание по гимнастической стенке; Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине; Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине; Стойка на лопатках; Ходьба по бревну.

Лыжная подготовка 24 ч.: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг; Скользящий шаг без палок, с палками; Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте; Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом; Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой»; Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке; Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении; Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке; Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом»; Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов; Прохождение дистанции до 1500 м; Спуск и подъем без палок. Торможение упором; Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором; Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота»; Техника торможения «плугом»; Техника поворота переступанием с горы; Попеременно двухшажный ход с палками; Техника спуска, торможения; Техника в подъем «елочкой»; Техника поворота переступанием в конце спуска; Прохождение дистанцию до 2км со средней скоростью; Закрепление

передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник»; Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки»; Лыжные эстафеты. Игра «За мной».

Подвижные игры 6 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр; Элементы баскетбола. Повороты, перемещения; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча в колонне; Эстафеты с баскетбольными мячами; Броски мяча в щит. Эстафеты.

Кроссовая подготовка 15 ч.: Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки; Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы; Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы»; Кроссовая подготовка. Отжимание; Кроссовая подготовка. Челночный бег; 3-х минутный бег. Эстафеты; Круговая эстафета; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке; Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты; Отжимание. Челночный бег; Упражнения на силу «Отжимание».

Легкая атлетика 15 ч.: Бег по пересеченной местности; Бег по пересеченной местности; Виды ходьбы и бега; Бег из разных исходных положений; Спринтерский бег, бег с высокого старта; Спринтерский бег, стартовый разгон; Спринтерский бег, стартовый разгон, финиширование; Бег на результат 30, 60 м; Техника прыжков с места; Техника прыжков с разбега; Техника прыжков с разбега, приземление; Прыжок в длину с места; Метание мяча на дальность; Эстафетный бег; Бег на выносливость - 1000 м.

1. Календарно – тематическое планирование для 4 кл.

№ п/п	Наименования разделов и тем	Дата планируемая	Дата фактическая
Легкая атлетика 15 ч.			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1 неделя	
2	Высокий старт. Бег с ускорением.		
3	Бег на скорость - 30 м		
4	Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей.	2 неделя	
5	Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
7	Метание теннисного мяча на дальность	3 неделя	
8	Метание теннисного мяча на дальность		
9	Метание теннисного мяча на дальность		
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	4 неделя	
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.		
12	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча		
13	Эстафетный бег.	5 неделя	
14	Бег на выносливость - 1000 м.		
15	Равномерный бег по дистанции, подвижные игры.		
Подвижные игры 12 ч.			
16	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	6 неделя	
17	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».		
18	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»		

19	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». НРК "Игры наших предков"	7 неделя	
20	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		
21	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		
22	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	8 неделя	
23	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
24	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».		
25	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	9 неделя	
26	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
27	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.			
28	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	10 неделя	
29	Техника акробатических упражнений.		
30	Техника акробатических упражнений.		
31	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	11 неделя	
32	Ходьба по гимнастической скамейке		
33	Ходьба по гимнастической скамейке		
34	Ходьба по гимнастической скамейке	12 неделя	
35	Ходьба по гимнастической скамейке		
36	Висы и упоры. Строевые упражнения.		
37	Висы и упоры. Строевые		

	упражнения.		
38	Висы и упоры (оценка техники).	13 неделя	
39	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).		
40	Прыжки через скакалку		
41	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	14 неделя	
42	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.		
43	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	15 неделя	
44	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.		
45	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.		
Лыжная подготовка 24 ч.			
46	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	16 неделя	
47	Скользящий шаг без палок, с палками.		
48	Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.		
49	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.	17 неделя	
50	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».		
51	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.		
52	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	18 неделя	
53	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.		
54	Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».		
55	Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.		

56	Прохождение дистанции до 1500 м.	19 неделя	
57	Спуск и подъем без палок. Торможение упором.		
58	Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	20 неделя	
59	Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».		
60	Техника торможения «плугом».		
61	Техника поворота переступанием с горы.	21 неделя	
62	Попеременно двухшажный ход с палками.		
63	Техника спуска, торможения.		
64	Техника в подъем «елочкой».	22 неделя	
65	Техника поворота переступанием в конце спуска.		
66	Прохождение дистанцию до 2км со средней скоростью.		
67	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	23 неделя	
68	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
69	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
Подвижные игры 6 ч.			
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	24 неделя	
71	Элементы баскетбола. Повороты, перемещения.		
72	Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении.		
73	Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча в колонне.	25 неделя	
74	Эстафеты с баскетбольными мячами		
75	Броски мяча в щит. Эстафеты		
Кроссовая подготовка 15 ч.			
76	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	26 неделя	
77	Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы.		
78	Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине.		
79	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.	27 неделя	
80	Кроссовая подготовка. Упражнения		

	на скамейке.		
81	Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы».		
82	Кроссовая подготовка. Отжимание.	28 неделя	
83	Кроссовая подготовка. Челночный бег.		
84	3-х минутный бег. Эстафеты.		
85	Круговая эстафета.	29 неделя	
86	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
87	Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке.		
88	Кроссовая подготовка. Подтягивание. Эстафеты	30 неделя	
89	Отжимание. Челночный бег		
90	Упражнения на силу «Отжимание».		
Легкая атлетика 15 ч.			
91	Бег по пересеченной местности	31 неделя	
92	Бег по пересеченной местности		
93	Виды ходьбы и бега.		
94	Бег из разных исходных положений	32 неделя	
95	Спринтерский бег, бег с высокого старта		
96	Спринтерский бег, стартовый разгон.		
97	Спринтерский бег, стартовый разгон, финиширование.	33 неделя	
98	Бег на результат 30, 60 м		
99	Техника прыжков с места.		
100	Техника прыжков с разбега.	34 -неделя	
101	Техника прыжков с места, приземление.		
102	Прыжок в длину с места.		
103	Метание мяча на дальность	35 неделя	
104	Эстафетный бег.		
105	Бег на выносливость - 1000 м.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ПОУ Физическая культура: 1–4 классы: программы / В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2015г.

Учебник Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2018 г