**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону  
«Лицей № 51 имени Капустина Бориса Владиславовича**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»    Директор МБОУ «Лицей № 51»    Приказ от\_\_\_ . .2021 г. №\_\_\_    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Т. Ермаков |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

на 2021-2022 учебный год

Уровень общего образования

­­­­­­начальное общее 4 «А» класс

Количество часов: 69 ч

Учитель: Вдовенко Александр Владимирович

Программа разработана на основе:

авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013)

2021 г.

**Пояснительная записка**

Программа для 4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что поз­воляет реализовать все заложенные в них требования к обуче­нию учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;

освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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; в овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнасти­ки, физкультурных пауз в течение учебного дня;

связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

значение физической нагрузки и способы её регулирова­ния;причины возникновения травм во время занятий физиче­скими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психо­регуляции;

составлять при помощи взрослых индивидуальные ком­плексы упражнений для самостоятельных занятий физиче­ской культурой;

варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атле­тики;

выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подго­товки и занятий плаванием);

участвовать в подвижных играх и организовывать по­движные игры со сверстниками, оценивать результаты по­движных игр;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и во­лейболе, играть по упрощённым правилам;

организовывать и соблюдать правильный режим дня;

подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхатель­ных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

измерять собственные массу и длину тела;оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребён­ка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная ор­ганизация режима учебных занятий и всего режима дня школьни­ка. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередо­вание умственной и физической нагрузки.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны **д**емонстрироватьуровень физической подготовленности.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для 2 класса составлено на основании:

Учебного плана МБОУ «Лицей №51».

Календарного учебного графика на учебный год.

Количество часов в неделю 2, в год 69.

**2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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

**Содержание программы учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Подвижные игры**

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты».

Эстафеты с предметами.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол. Тактические действия в за­щите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

**Подвижные игры на основе волейбола**

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

**Легкоатлетические упражнения**

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности  на уроках.

**Тематическое планирование**

**4класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Разделы и темы** | | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **4** |
| 1 | Знание о физической культуре | | В процессе обучения |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | | В процессе обучения |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | В процессе обучения |
| 4 | Физическое совершенствование: | | |
| Легкая атлетика | | 21 | |
| Подвижные игры | | 7 | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | | 12 | |
| Подвижные игры на основе волейбола | | 9 | |
| Гимнастика с основами акробатики | | 18 | |
| **Итого:** | | **67** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание |  | Дата |
| п/п | Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. | Учебник физической кудьтуры | Дата план. | Факт. |
| 1 |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы и бега. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|  |
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|
| 4 | Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 6 | Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 7 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|
| 12 | Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м). | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 13 | Встречная эстафета | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 14 | (расстояние 10 – 20м).  Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 15 | Упражнения со скакалкой.  Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 18 | Правила выполнения дыхательных упражнений.  Прыжок в длину с места на результат. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 19 | Техника безопасности на уроке гимнастики. | Учебник физической кудьтуры | 10.11 |  |
| 20 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.  Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диа­гонали». | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 22 |  | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|  |
| Кувырок вперед. |
| Группировка. |
|  | Перекаты в группировке. |  |  |  |
|  |
| 23 |  | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| Игра «Веревочка под ногами»  Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. |
| 24 | Игра «Запрещенное движение» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 25 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| «Эстафета с чехардой»  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. |
| 26 | Стойка на лопатках.  Кувырок назад. | Учебник Физической культуры |  |  |
|  |
| 27 | Стойка на лопатках. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| Игра «Запрещенное движение». |
| Развитие координации. |
| 28 | Мост из положения лежа на спине | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| Игра «Запрещенное движение». |
| Развитие координации.  2-3 кувырка вперед и назад. |
| 29 | Мост из положения лежа на спине. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| Развитие координации. |
| Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. |
| 30 | 2-3 кувырка вперед и назад. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| Развитие координации.  Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Мост из положения лежа на спине. |
| 31 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| Игра «Пустое место». Развитие координации. |
| 32 | Подъёмы и спуски, торможение «плугом» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 34 | Игра «Шире шаг» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 35 | Игра «Веер» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 36 | Игра «Кто дальше проскользит» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 37 | Игра «Веер» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 38 | Игра «Быстрый лыжник» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 39 | Игра «Веер» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 40 | Эстафеты | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 41 | Игра «Кто дальше проскользит?» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 42 | Игра «Веер» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 43 | Эстафеты. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|
| 44 | Эстафеты с мячом. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 45 | Дистанция до 2,5 км | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 46 | Эстафеты. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 47 | Эстафеты | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 48 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 49 | Игра» Накаты», «Быстрый лыжник» | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 50 | Эстафеты | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 51 | Эстафеты. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 52 | Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 54 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 55 | Игра «Школа мяча»  Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 1минуту. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 56 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 57 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 58 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|
| 59 | Метания набивного мяча из разных положений. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|
| 60 | Эстафеты. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 61 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 62 | Развитие скоростных способностей  Беговые упражнения. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
|  |
| 63 | Эстафеты. Бег до 3 мин. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 64 | Челночный бег 3х10 м. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 65 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 66 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 67 | Прыжки в длину с места. | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 68 | Эстафеты с прыжками | Учебник физической кудьтуры |  |  |
| 69 | Эстафеты (со скакалкой). | Учебник физической кудьтуры |  |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания зам.директора по УВР МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Савушкина Т.Р.

МБОУ «Лицей № 51»

От \_\_\_. .2021 г. № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись руководителя МО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.