

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ РС (Я)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ЯКУТСКАЯ БАЛЕТНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ) ИМЕНИ А. и Н. ПОСЕЛЬСКИХ»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Зав.отд общ-х дисциплин <u>Титова В.Н.</u> Протокол № <u>4</u> от <u>«27» мая</u> 2022 г.	На заседании Педагогического совета Протокол № <u>5</u> от <u>«30» мар</u> 2022г.	Директор ГБПОУ РС(Я) «ЯБШ(К) им. Посельских» <u>Дмитриева Д.И.</u> Дмитриева Д.И. <u>«30» мар</u> 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УП «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 4 класса

Федеральный государственный образовательный стандарт
начального общего образования (ФГОС НОО)

УМК «Школа России»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, с учетом Примерной образовательной программы начального общего образования, на основании: учебного плана ГБПОУ РС(Я) «ЯБШ(К) им. Посельских», Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

По учебному плану школы в 4 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. Москва, «Просвещение», 2022 г.

. Основная **цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасно-го образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные **задачи**:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптималь-ное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культу-ры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – воле-вых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного инте-реса к предмету «Физическая культура».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Акробатика».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- 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

Познавательные:

- 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.

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе её выполнения;

Познавательные УУД:

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные:

- используют речь для регуляции своего действия.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные:

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник 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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами.

Организация занятий физической

культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательной организации, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителя физической культуры используют приказ Министерства здравоохранения РФ № 514н от 10 августа 2017 г согласно которому в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относят к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

Группа здоровья и физическая группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в электронный журнал в раздел «Карточки учащихся» в подраздел «Дополнительная информация».

Списки классов с указанием группы здоровья и физической группы имеет каждый учитель физической культуры.

При проведении занятий физической культурой учитель определяет нагрузку в соответствии с физической группой обучающегося; необходимо обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. Следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья, в соответствии с физической группой.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

Знания о физической культуре.

Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей. Виды травм. Понятие «разминка». Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. Сердечный пульс. «Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений». Оценка состояния дыхательной системы. «Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений». Понятие о массаже. «Простейшие приёмы массажа (поглаживание, разминание)». Функции массажа. Причины утомления.

Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции; бег с прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперёд. Бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси. Бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе. Бег в максимальном темпе на дистанцию 10-15м. Бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси.

Бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересеченной местности. Бег с чередованием максимальной и

средней скорости. Высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с разбега.

Глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах, перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо.

Метание: метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения: «мост», кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Смена сторон», «Невод», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Кот и мыши».

На материале раздела «Футбол»: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Космонавты», «Белые медведи».

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: «Посадка картофеля», «Быстро по местам», «Лисы и куры», «Не ошибись!», «Три движения», «Что изменилось?», «Точный поворот».

На материале раздела «Волейбол»: «Удочка», «Парашютисты», «Кузнечики», «Мяч среднему», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Западня», «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка».

На материале раздела «Баскетбол»: «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Бездомный заяц». На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удары по неподвижному мячу, ведение мяча и остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, передача и прием мяча (паса) ногой на месте и в движении, удар футбольного мяча в цель, прием и передача мяча в горизонтальную цель.

Волейбол: техника передачи мяча сверху, техника передачи мяча снизу, броски и ловля высоколетящего мяча через сетку, подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.

Баскетбол: ведения баскетбольного мяча различными способами, ведения мяча на месте с высоким отскоком, передача и прием мяча в парах, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, ведение мяча на месте со средним отскоком, ведения мяча на месте с низким отскоком, выполнение бросков мяча у стены различными способами, броски мяча в кольцо с места.

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Лыжи. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Органы дыхания. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом»

на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Органы пищеварения. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование

4 класс

Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика.	18
Подвижные игры с элементами футбола.	16
Гимнастика с элементами акробатики.	14
Лыжная подготовка.	10
Подвижные игры с элементами волейбола.	16
Подвижные игры с элементами баскетбола.	14
Легкая атлетика.	14