**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭДЕЛЬВЕЙС»**

**(ЧОУ СОШ «Эдельвейс»)**

|  |
| --- |
|  |



Утверждаю Принято

Директор ЧОУ СОШ "Эдельвейс" на заседании

Н.И. Прокопюк Педагогического совета

(приказ №2-1 от 31.08.2020 г.) (протокол №1 от 31.08.2020 г.)

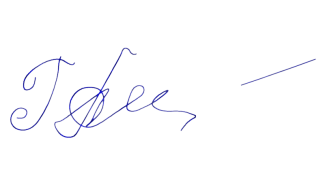
**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**4  класс**

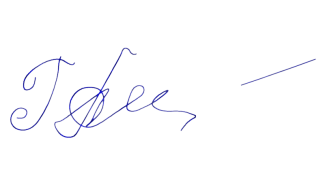
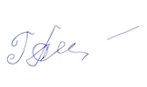
Составитель:

                       Романовская Юлия Леонидовна



Согласовано:

        руководитель МО

 Г.Н. Абдурахманова 

2020 – 2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 10 классе составлена в соответствии с:

-Основной образовательной программой основного общего образования ЧОУ СОШ «Эдельвейс»

* Учебным планом ЧОУ СОШ «Эдельвейс» на 2019-2020 уч. год

-

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

**УМК:**

1. В. И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений;
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»);
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1 – 4 классы;
4. Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»;

Учебный план составляется из расчета 3 часа в неделю, 102 часа для образовательного изучения физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета, курса:**

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) 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, гибкости).

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Кол-во часов | Тип урока | Вид контроля |
| Основы знаний о физической культуре – 1 час | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры. Составление режима дня. | 1ч | Вводный | Текущий |
| Легкая атлетика – 26 часа | | | | |
| 2 | ТБ по легкой атлетике. Инструкция ИОТ-017 -у 2011г. Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра « Найди свое место» | 1ч | Вводный | Текущий |
| 3 | Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 4 | Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Бег с высокого старта Игра «Колдунчики» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 5 | Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шегенгу. Бег 30м с высокого старта Игра «Космонавты» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 6 | Измерение уровня развития основных физических качеств. | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 7 | Тестирование: бег 30м | 1ч | ИНМ | Контрольный |
| 8 | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Тише едешь – дальше будешь» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 9 | Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игры со скакалками | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 10 | Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 11 | Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Тестирование: прыжок в длину с места. | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 12 - 13 | Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра « Борьба за мяч» | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 13 – 14 | Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 15 -16 | Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты» | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 17 | Тестирование: бег 1 км | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 18 – 19 | Обучение метанию малого мяча. Игра «Шишки, жѐлуди, орехи» | 2ч | ИНМ | Текущий |
| 20 – 21 | Метание малого мяча в цель. Тестирование – наклон вперед из положения сидя. Игра «Точно в мишень» | 2ч | ИНМ | Текущий |
| 22 | Тестирование – метание малого мяча на дальность | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 23 | Строевые упражнения. Игра «Вышибалы». | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 24 | Строевые упражнения: перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой». Тестирование «Наклон вперед из положения стоя» | 1ч | ИНМ | Контрольный |
| 25 | Построения и перестроения. Подвижная игра «Ловишки парами» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 26 | Тестирование: «Подъем туловища из положения лежа за 30 с». | 1ч | ИНМ | Контрольный |
| 27 | Тестирование« Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа». | 1ч | ИНМ | Контрольный |
| Гимнастика – 21 час | | | | |
| 28 | Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях гимнастикой. Лазание по гимнастической стенке | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с перелезанием. | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 30 | Кувырок вперед в группировке Подвижная игра «Ловишки». | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 32 | Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 33 | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 34 | Тестирование - Кувырок «Вперед, назад в группировке» | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 36 | Акробатическая комбинация ««Мост», стойка на лопатках» | 1ч | ИНМ | Контрольный |
| 37 | Упражнения на перекладине | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 38 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 39 | Разновидности висов и упоров. Игра «Попади в цель». | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 40 | Тестирование «Вис на время» Подвижные игры | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 41 | Упражнения в равновесии | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 42 | Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 43 | Лазание по канату | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 44 | Лазание по канату в три приема | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 45- 46 | Подвижные игры с лазанием и перелезанием. | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 47 | Разнообразные прыжки через препятствия. Подвижные игры | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 48 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 1ч |  | Контрольный |
| Лыжные гонки – 15 часов | | | | |  | 1ч |
| 49 | Лыжные гонки. Техника безопасности. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 50 – 51 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать в ворота» | 2ч | ИНМ | Текущий |
| 52 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 53 – 54 | Передвижения на лыжах с палками | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 55 – 56 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 57 – 58 | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 59 – 60 | Подъемы и спуски с палками на лыжах. Подвижная игра « Волки и зайчата» | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 61 – 62 | Техника торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Затормози в квадрате» | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 63 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| Спортивные игры – 11 часов | | | | |
| 60 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 61 | Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 62 | Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 63 | Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты. | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 64 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Игра «Охотники и утки» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 65 | Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Игра «Неудобный бросок» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 66 - 67 | Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. | 2ч | ИНМ | Текущий |
| 68 | Тестирование - Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Игра «Неудобный бросок» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 69 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 70 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 71 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 72 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч соседу» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 73 – 74 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты. | 2ч | ИНМ | Текущий |
| 75 | Волейбол. Ловля и передача мяча. | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 76 | Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 77 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| 78 | Футбол. Броски мяча в ворота. Игра: «Лучший вратарь» | 1ч | ИНМ | Текущий |
| Знания о физической культуре – 3 часа | | | | |
| 79 | Инструктаж по ОТ И ТБ на занятиях легкой атлетикой. Игра «Из обруча в обруч». | 1ч |  | Текущий |
| 80 - 81 | Представление о физических упражнениях. | 2ч |  | Текущий |
| Легкая атлетика – 24 часа | | | | |
| 82 - 83 | Лѐгкая атлетика. Обучение метанию малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень» | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 84 | Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 85 | Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 86 | Лѐгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки. Игра «Неудобный бросок» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 87 – 88 | Лѐгкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. | 2ч | СЗНУ | Текущий |
| 89 | Лѐгкая атлетика. Тест – прыжок в длину с места. Игра «Метко в цель» | 1ч | УОСЗ | Контрольный |
| 90 | Лѐгкая атлетика. Броски набивного мяча снизу из положения стоя | 1ч | КУ | Текущий |
| 91 | Бег в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 92 | Лѐгкая атлетика. Тестирование - подтягивание | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 93 | Лѐгкая атлетика. Броски набивного мяча из -за головы из положения сидя | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 94 | Лѐгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. | 1ч | КУ | Текущий |
| 95 | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Игра «Кенгуру» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 96 | Лѐгкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30 метров. Игра «У медведя во бору» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 97 | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции. Тест – бег 30 метров на результат. Игра «Третий лишний» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 98 | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Воробьи и вороны» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 99 | Лѐгкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе до 7 минут. Прыжки через скакалку. Игра « Верѐвочка» | 1ч | СЗНУ | Текущий |
| 100 | Лёгкая атлетика. Тестирование: бег 60м | 1ч | СЗНУ | Контрольный |
| 101 | Лѐгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам» | 1ч | УОСЗ | Текущий |
| 102 | Лѐгкая атлетика. Тестирование - | 1ч | СЗНУ | Контрольный |

Итого: 102 урока