

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУРИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята

педагогическим советом школы

протокол от 30.08.2019 №1

председатель педагогического совета

/Овчаренко И.П./



«Утверждаю»

Директор МБОУ Туриловская СОШ:

/Овчаренко И.П./

Приказ от 30.08.2019 г № 81



Рабочая программа

по физической культуре

начальное общее образование (4 класс)

количество часов – 100

учитель – Переверзева Вера Александровна

первая квалификационная категория

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью. Рабочая программа рассчитана на 105 ч (по 3 ч в неделю).

Согласно годовому календарному графику календарно - тематическое планирование рассчитано на 100 часов.

Программа выполняется за счет уплотнения материала по теме подвижные игры и легкая атлетика.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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 освоения предмета физической культуры в 4 классе.

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса учебного предмета.

Знания о физической культуре

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	26
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	13
2.2	Пионербол	13
	ИТОГО:	105

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
2	Примерная программа начального общего образования по физической культуре. 4класс.
3	Рабочие программы по физической культуре.
4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
5	Компьютер
7	Скамейки гимнастические жёсткие

8	Беговая дорожка
9	Велотренажёр
10	Мячи баскетбольные, волейбольные
11	Мяч малый (теннисный)
12	Скакалки гимнастические
13	Палки гимнастические
14	Обручи гимнастические
15	Маты гимнастические
16	Игровая площадка

Список литературы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.

Список литературы для учащихся

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.

3. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 1999.
4. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев
- М.«Просвещение», 1996.

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 4 классе.

№	Тема урока (раздела)	Дата проведения урока
	1 четверть (27 часов)	план
1	Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Виды ходьбы и бега.	2.09
2	Бег с изменением направления и длины шага. Бег в чередовании с ходьбой	3.09
3	Бег 30 метров. Специальные упражнения бегуна	4.09
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Спец. упражнения прыгуна.	9.09
5	Техника низкого старта. Бег с низкого старта 30 м.	10.09
6	Высокий старт. Спец. упр. Бегуна с высокого старта.	11.09
7	Бег в равномерном темпе до 6 мин. с переходом на ходьбу.	16.09
8	Бег до 6 мин. в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега.	17.09
9	Метание малого мяча с места на дальность.	18.09
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	23.09
11	Метание малого мяча на дальность.	24.09
12	Равномерный бег 3 мин. И подвижные игры ОРУ, чередование : бег – ходьба (50м, 100м), развитие выносливости	25.09
13	Равномерный бег 4 мин. И подвижные игры развитие выносливости	30.09
14	Равномерный бег 5 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	1.10
15	Равномерный бег 6 мин. Чередование : бег – ходьба (50м, 100м)	2.10
16	Равномерный бег 7 мин. Чередование : бег – ходьба (50м, 100м)	7.10
17	Равномерный бег 8 мин. Подвижные игры развитие выносливости	8.10
18	Равномерный бег 8 мин. Подвижные игры развитие выносливости	9.10
19	Равномерный бег 8 мин. Подвижные игры развитие	14.10

	выносливости	
20	Равномерный бег 8 мин. И подвижные игры ОРУ развитие выносливости	15.10
21	Равномерный бег 8 мин. И подвижные игры ОРУ развитие выносливости	16.10
22	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	21.10
23	Основная стойка; построение в колонну по одному .	22.10
24	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	23.10
25	Бег приставными шагами, спец. упр. в движении.	28.10
26	Ведение б/б мяча правой, левой рукой, попеременно	29.10
27	Ведение мяча змейкой, передача мяча на месте.	30.10
28	Ведение б/б мяча правой, левой рукой, попеременно	11.11
29	Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча в парах с отскоком от пола.	12.11
30	Ведение мяча разными способами. Передача партнеру в движении.	13.11
31	Ведение мяча разными способами. Передача партнеру в движении.	18.11
32	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	19.11
33	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	20.11
34	Бросок мяча в кольцо.	25.11
35	Бросок мяча в кольцо.	26.11
36	«Попади в цель»	27.11
37	«Охотники и утки»	2.12
38	ОРУ игры «Пятнашки» и «Два Мороза»	3.12
39	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	4.12
40	ОРУ игры «Капитаны» и Эстафеты	9.12
41	ОРУ в движении и развитие скоростно-силовых способностей, Эстафеты	10.12
42	ОРУ в движении, игры «Удочка», «Компас» и Эстафеты	11.12

43	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	16.12
44	Ведение мяча разными способами. Передача партнеру в движении.	17.12
45	ОРУ игры «Пятнашки» и «Два Мороза»	18.12
46	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	23.12
47	Ведение мяча разными способами. Передача партнеру в движении.	24.12
48	Ведение мяча разными способами. Передача партнеру в движении.	25.12
49	Инструктаж ТБ по гимнастике . Кувырок вперед из положения стоя на коленях.	13.01
50	Перекаты, кувырок вперед из пол. упор присев	14.01
51	Эстафеты и развитие скоростно-силовых способностей.	15.01
52	Лазание по канату в 2 приема. Подтягивание.	20.01
53	Подъем переворотом на нижней жерди (брусья р\в)	21.01
54	Подъем переворотом на нижней жерди (брусья р\в)	22.01
55	ОРУ в движении, Эстафеты	27.01
56	ОРУ в движении, Эстафеты, игра «Зайцы в огороде»	28.01
57	ОРУ в движении и развитие скоростно-силовых способностей, Эстафеты	29.01
58	ОРУ в движении, Эстафеты	3.02
59	ОРУ в движении, Эстафеты, игра «Зайцы в огороде»	4.02
60	ОРУ в движении игры «Удочка», «Компас» и Эстафеты	5.02
61	Правила безопасного поведения на уроках подвижных игр	10.02
62	Стойка и перемещение игрока в волейболе и пионерболе.	11.02
63	Ловля и передача мяча.	12.02
64	Ловля и передача мяча.	17.02
65	Ловля и передача мяча.	18.02
66	Ловля и передача мяча.	19.02
67	Ведение мяча индивидуально и в парах.	25.02
68	Ведение мяча индивидуально и в парах.	26.02
69	Ведение мяча индивидуально и в парах.	2.03

70	Ведение мяча индивидуально и в парах.	3.03
71	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	4.03
72	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	10.03
73	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	11.03
74	Бросок мяча в кольцо.	16.03
75	Бросок мяча в кольцо.	17.03
76	Бросок мяча в кольцо.	18.03
77	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.	30.03
78	Равномерный бег 3 мин. развитие выносливости	31.03
79	Равномерный бег 3 мин. развитие выносливости	1.04
80	Равномерный бег 4 мин бег – ходьба , развитие выносливости	6.04
81	Равномерный бег 5 мин. бег – ходьба ,развитие выносливости	7.04
82	Равномерный бег 5 мин. Подвижные игры	8.04
83	Равномерный бег 6 мин. бег – ходьба (50м, 100м)	13.04
84	Равномерный бег 7 мин. бег – ходьба (50м, 100м) развитие выносливости	14.04
85	Равномерный бег 8 мин бег – ходьба ,развитие выносливости	15.04
86	Равномерный бег 8 мин. подвижные игры	20.04
87	Равномерный бег 8 мин. подвижные игры	21.04
88	Виды ходьбы и бега.	22.04
89	Бег с изменением направления и длины шага.	27.04
90	Бег 30 метров.	28.04
91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	29.04
92	Оценка уровня физической подготовленности (сила).	6.05
93	Оценка уровня физической подготовленности (подъем туловища)	12.05
94	Бег, в равномерном темпе до 6 мин. С переходом на ходьбу.	13.05
95	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	18.05
96	Метание малого мяча на дальность.	19.05
97	Метание малого мяча на дальность.	20.05
98	Метание малого мяча на дальность.	25.05
99	Прыжки в длину с разбега	26.05
100	Прыжки в длину с разбега	27.05

Система оценивания

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

СОГЛАСОВАНО:

протокол заседания
методического совета

МБОУ Туриловская СОШ

от 30.08. 2019года № 1

Руководитель МС: Г.Н. Чех
/Чех Г.Н./

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по учебной

работе : Г.Н. Чех /Чех Г.Н./

30 августа 2019 г.