

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1

от « 31 » 08 2020г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алехина

« 31 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»

4 класс

на 2020-2021 учебный год

УМК «Школа России»

Базовый уровень

(102 ч)

Составитель:

Учитель начальных классов

Таймазова Багу Мусаевна

СЗД, стаж 4 года

Рабочая программа составлена с учётом примерной начальной образовательной программы начального образования (2011 г.);
на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторов В.И. Дях, А.А. Зданевич, Просвещение, 2011г.
Предметная линия учебников: Дях В.И. "Мой друг-физкультура", М., Просвещение, 2013г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования пр.№1897 от 17. 12. 10 г.;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Эзданевич, М.: Просвещение, 2010);

УМК

Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2010.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общей развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Целью физического воспитания в школе является всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на

основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содержания физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения

- Кроссовая подготовка:
- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

4 класс. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

4 класс. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

4 класс. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

4 классы. П о н я т и я: 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Количество часов, отведенное на изучение программы (102 часа)

Формы контроля:тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 4

контрольные нормативы – 23

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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, расудность;

— управлять правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

— технически правильно выполнять двигательные действия программы по физической культуре являются следующие умения:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствую и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
	Прыжок в длину с места (см)	130	125
Силловые	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
	Бег 1000 м	Без учета времени	
К выносливости			
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Двигательные умения, навыки и способности:

В пинглических и апинглических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом; держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подборманных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалывающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
1	Базовая часть	4	78
1.1	Основы знаний о физической культуре		<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	25	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	
1.4	Легкоатлетические упражнения	23	
1.5	Кроссовая подготовка	21	
2	Вариативная часть	21	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	
ИТОГО:		102	

№ п/п	Дата	Тема	Домашнее задание
		Легкая атлетика (11 часов)	
1	2.09	Вводный урок. Техника безопасности на уроке ТБ	
2	5.09	Бег на скорость в заданном коридоре. ТБ	
3	4.09	Бег на скорость 30, 60 м. <i>р/кИстория развития физической культуры в Ст крае</i> ТБ	
4	8.09	Круговая эстафета. ТБ	
5	12.09	Прыжки ТБ	
6	14.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги». ТБ	
7	16.09	Прыжки в высоту с места. ТБ	
8	19.09	Прыжки в высоту с разбега. ТБ	
9	21.09	Метание ТБ	
10	23.09	Бросок теннисного мяча на дальность ТБ	
11	26.09	Бросок набивного мяча. ТБ	
		Кроссовая подготовка (10 часов)	
12	2.10	Бег по пересеченной местности ТБ	
13	5.10	Равномерный бег 5 мин. ТБ	
14	7.10	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). ТБ	
15	10.10	Бег по пересеченной местности. <i>р/кОлимпийские чемпионы Ст края</i> ТБ	
16	12.10	Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба). ТБ	
17	14.10	Равномерный бег 7 мин. ТБ	
18	17.10	Бег и развитие выносливости. ТБ	
19	19.10	Попеременный бег ТБ	
20	21.10	Равномерный бег 8 мин. ТБ	
21	24.10	Кросс 1 км по пересеченной местности. ТБ	
		Гимнастика (13 часов)	
22		Техника безопасности. Строевые упражнения. ТБ	
23		Кувырок вперед, кувырок назад. ТБ	
24		Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. ТБ	
25		Перестроение. <i>р/кПопулярные виды спортивной борьбы в Ст крае.</i> ТБ	

26		Отжимание. ТБ	
27		Подъем туловища из положения «лежа на спине» ТБ	
28		Висы и упоры. Строевые упражнения. ТБ	
29		Висы и упоры. Строевые упражнения. ТБ	
30		Висы и упоры (оценка техники). ТБ	
31		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). р/к <i>Популярные виды спортивной борьбы в Ст крае</i> ТБ	
32		Прыжки через скакалку ТБ	
33		Боковой галоп. Подскоки ТБ	
34		Семенящий бег. ТБ	
Подвижные игры (14ч)			
35		Техника безопасности при проведении подвижных игр. р/к <i>Казачьи игры</i> ТБ	
36		Игры: «Белье мелведи», «Космонавты». ТБ	
37		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» ТБ	
38		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». ТБ	
39		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» ТБ	
40		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». ТБ	
41		Игры: «Удочка», «Вол» р/к <i>Русские народные игры</i> . ТБ	
42		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». ТБ	
43		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». ТБ	
44		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». ТБ	
45		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». ТБ/р/к <i>Осетинские национальные игры</i> .	
46		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ТБ	
47		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». ТБ	
48		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ТБ	
Подвижные игры (11 ч)			
49		Игры: «Боробы и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам» р/к <i>Олимпийские чемпионы Ст края</i> . ТБ	
50		Игры: «Выадей мячом», «Охотники и утки». ТБ	
51		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». ТБ	
52		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница» р/к <i>Абсолютная чемпионка мира по прыжкам на акробатической дорожке Н. Катагова</i> ТБ	
53		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...» ТБ	
54		Игры: «Пустое место», «Невод». ТБ	

55	Игры: «Классе, смири!»; «Перестрелка», «По местам». ТБ	
56	Игра "Собери друзей", «Третий лишний». ТБ	
57	Игры: «По местам», «Перестрелка». ТБ	
58	Игры: «Улочка», «Мышеловка», «Невод». р/к Национальные игры турецкой народности ТБ	
59	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». ТБ	
	Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	
60	Передача мяча ТБ	
61	Передача двумя руками от груди. р/к Архипова Анна – баскетболистка из г. Ставрополь ТБ	
62	Передача мяча сверху из-за головы ТБ	
63	Передача мяча сверху из-за головы ТБ	
64	Ловля и передача мяча в движении. ТБ	
65	Ловля и передача мяча ТБ	
66	Ведение мяча ТБ	
67	Ведение мяча с изменением направления и скорости. ТБ	
68	Ведение мяча правой и левой рукой в движении ТБ	
69	Ловля и передача мяча в кругу. р/к Воронов Евгений – олимпийский призер, баскетболист ТБ	
70	Броски мяча ТБ	
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ТБ	
72	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». ТБ	
73	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». ТБ	
74	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». ТБ	
75	Игра «Перестрелка». Эстафета. р/к Абакумова Мария – олимпийская чемпионка по легкой атлетике из г. Ставрополь ТБ	
76	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». ТБ	
77	Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». ТБ	
78	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» ТБ	
79	Мини-баскетбол. ТБ	
80	Игра в мини-баскетбол. ТБ	
	Кроссовая подготовка (10ч)	
81	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). ТБ	
82	Бег по пересеченной местности ТБ	
83	Равномерный бег 6 мин. р/к Олимпийская чемпионка из г. Невинномысск	

84	ЕленаБережная. ТБ		
85	Равномерный бег 7 мин. ТБ		
86	Равномерный бег 8 мин. р/к ЗОЖ билет к долголетию. ТБ		
87	Равномерный бег 9 мин. ТБ		
88	Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). ТБ		
89	Равномерный бег 10 мин. ТБ		
90	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). ТБ		
	Кросс 1 км ТБ		
	Повторение (12 ч)		
91	Виды ходьбы и бега. ТБ		
92	Спринтерский бег. ТБ		
93	Спринтерский бег. р/к Спортивные объекты Северного Кавказа. ТБ		
94	Спринтерский бег ТБ		
95	Бег на результат 30, 60 м ТБ		
96	Техника прыжков. ТБ		
97	Прыжки на заданную длину ТБ		
98	Техника прыжков ТБ. р/к Кабардинские национальные игры.		
99	Прыжок в длину с места. ТБ		
100	Метание мяча на дальность ТБ		
101	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. ТБ		
102	Метание мяча на дальность ТБ		