


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13» г.о. Наро-Фоминск



«Рассмотрено»

Протокол
наседания методического
объединения учителей
начальных классов №1
от «28» августа 2020 г.

 Лощикова И. М./

«Согласовано»

Зам. директора по УЗР

 Тилова Т. А./

«28» августа 2020 г.

«Утверждено»

Протокол заседания

Методического

совета №1

от «28» августа 2020 г.

Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

в 4 классе «А»

Учитель: Соколенко Е.В.

2020-2021 учебный год

«Гимназия № 13» г.о. Нальчик

«Рассмотрено»

Протокол
заседания методического
объединения учителей
начальных классов №1
от «28» августа 2020 г.

_____ /Тлостанова И. М./

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
_____ /Гашокина Э.Т./
«28» августа 2020 г.

«Утверждено»

Протокол заседания
Педагогического
совета №1
от «29» августа 2020 г.

Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

в 4 классе « А »

Учитель: Соколенко Е.В.

2020-2021 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании «Примерной программы: «Комплексная

программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014) для учеников 4 класса.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры

подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 ч на год обучения (по 3ч в неделю).

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Планируемые результаты.

В результате обучения ученики на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоют правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Волк во рву» и др.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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.

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

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-11	Легкая атлетика	11
12 - 22	Кроссовая подготовка	11
23 - 34	Гимнастика с элементами акробатики	12
35 - 59	Подвижные игры	25
60 - 80	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
81- 90	Кроссовая подготовка	10
91 -102	Легкая атлетика	12

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		4
1	Базовая часть	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

I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
 3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.
 4. Рабочая программа по физической культуре
 5. Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014
- Дополнительная литература для учителя**
6. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
 7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998
 8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014
 9. Дополнительная литература для обучающихся
 10. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

№		ТЕМА	ДАТ А
1.	1 четверть Легкая атлетика (11 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	3.09
2		Разновидности ходьбы и бега.	5.09
3		Разновидности ходьбы и бега.	6
4		Бег на скорость 30, .	10
5		Бег на скорость 30, .	12
6		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	13
7		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	17
8		Прыжок в длину способом согнув ноги.	19
9		Метание теннисного мяча на дальность	20
10		Метание теннисного мяча на дальность	24
11		Метание теннисного мяча на дальность	26
12	Кроссовая подготовка (11 часов)	Равномерный бег 5 мин	27
13		Равномерный бег 6 минут	01.10
14		Равномерный бег 6 мин	03.10
15		Равномерный бег 7 мин	04
16		Равномерный бег 7 мин	08
17		Равномерный бег 8 мин	10
18		Равномерный бег 8 мин	11
19		Равномерный бег 9 мин	15
20		Равномерный бег 9 мин	17
21		Равномерный бег 10 мин	18
22		Кросс по пересеченной местности.	22
23	Гимнастика (5 часов)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	24
24		Техника акробатических упражнений.	25
25		Техника акробатических упражнений.	29
26		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	31
27		Ходьба по бревну на носках.	1.11
28	II четверть Гимнастика (7 ч)	Висы и упоры. Строевые упражнения.	12.11
29		Висы и упоры. Строевые упражнения.	14.11
30		Висы и упоры (оценка техники).	15.11
31		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	19.11
32		Прыжки через скакалку	21.11
33		Прыжки через скакалку	22.11
34		Прыжки через скакалку	26.11
35	Подвижные игры (14ч)	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	28.11
36		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	29.11

37		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	03.12
38		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	05.12
39		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	06.12
40		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	10.12
41		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	12.12
42		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	13.12
43		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	17.12
44		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	19.12
45		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	20.12
46		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	24.12
47		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	26.12
48		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	27.12
49	III четверть Подвижные игры (11 ч)	Игры: «Воробы и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	14.01
50		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	16
51		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	17
52		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	21
53		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	23
54		Игры: «Пустое место», «Невод».	24
55		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	28
56		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	30
57		Игры: «По местам», «Перестрелка».	31
58		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	04.02
59		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	6
60	Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Передача двумя руками от груди.	7
61		Передача двумя руками от груди.	11
62		Передача мяча сверху из-за головы	13
63		Передача мяча сверху из-за головы	14
64		Ловля и передача мяча	18
65		Ловля и передача мяча	20
66		Ведение мяча.	21
67		Ведение мяча.	25
68		Ведение мяча.	27
69		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	28
70		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	04.03
71		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	6
72		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	7
73		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	11
74		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	13
75		Игра «Перестрелка». Эстафета.	14
76		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	18
77		. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	20
78		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	21
79	IV четверть Подвижные	Мини-баскетбол.	

	игры на основе баскетбола (2 ч)		
80		Мини-баскетбол.	
81	Кроссовая подготовка (10ч)	Бег по пересеченной местности	
82		Бег по пересеченной местности	
83		Равномерный бег 6 мин.	
84		Равномерный бег 7 мин.	
85		Равномерный бег 8 мин.	
86		Равномерный бег 9 мин.	
87		Равномерный бег 9 мин.	
88		Равномерный бег 10 мин.	
89		Равномерный бег 10 мин.	
90		Кросс	
91	Легкая атлетика (9ч)	Виды ходьбы и бега.	
92		Спринтерский бег.	
93		Спринтерский бег.	
94		Спринтерский бег	
95		Бег на результат 30,	
96		Техника прыжков	
97		Техника прыжков	
98		Техника прыжков	
99		Прыжок в длину с места	
10 0- 10 1		Метание мяча на дальность	
10 2		Метание мяча на дальность	