

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
«Контошинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Руководитель МО

Михеева И. В.



Протокол № 1 от
«21» августа 2019г

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Лосенкова С. А.

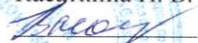


«28» августа 2019г

Утверждаю

Директор

Касаткина Н. В.



Приказ № 120 от
«30» августа 2019г



Рабочая программа
по физической культуре для 4 класса
начальное общее образование
на 2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе
Федерального Государственного Образовательного Стандарта 2009 года
начального общего образования
В. И. Лях Физическая культура 1- 4 классы – М.: Просвещение, 2011.

Составитель Шатова Ирина Иосифовна

учитель начальных классов

Контошино 2019

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.

УМК «Школа России»

- Авторская программа. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2011
- Учебник. Лях В. И. Физическая культура. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2012
- Методические рекомендации. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы. - М.: Просвещение, 2014

Программа рассчитана на 405 часов: 4 класс - 35 рабочих недель, 3 часа в неделю – 105 часов

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 удлиненных переменах и в группах продленного 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 предрасположений 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению

знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.) в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

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.

Все уроки данного курса имеют практическую работу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков	
1.2	Подвижные игры (на основе баскетбола, волейбола, футбола)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	24
2.1	Лыжная подготовка	6
2.2	Кроссовая подготовка	15
2.6	Игра в пионербол	3
2.7	Итого:	102 ч +3ч (резерв) = 105ч

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

4 класс

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед

- Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Низкий старт.
- Стартовое ускорение.
- Финиширование.

Подвижные игры

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

• *На материале раздела «Легкая атлетика»:*

«Подвижная цель». • На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

• **На материале спортивных игр:**

Футбол:

эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол:

передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Игра в «Пионербол».

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы, подъём и спуск с пологой возвышенности. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”. На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”. На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол:

бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематический поурочный план учебного предмета
«Физическая культура» 4 класс
(3 часа в неделю, 35 учебных недель – 105 часов)

№ урока в году	№ урока в теме	Тема урока	Количество часов
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (9 Ч.)			
1	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ходьба и бег.	1
2	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
3	3	Бег на скорость 30, 60 метров	1
4	4	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1
5	5	Тройной прыжок с места.	1
6	6	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
7	7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
8	8	Бросок набивного мяча. Игра «Невод»	1
9	9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, на результат.	1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7 Ч.)			
10	1	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут.	1
11	2	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)	1
12	3	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1
13	4	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба)	1
14	5	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1
15	6	Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба)	1
16	7	Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (3 Ч.)			
17	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
18	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	3	Развитие скоростных качеств.	1
ГИМНАСТИКА (9 Ч.)			
20	1	Акробатика. Строевые упражнения.	1

21	2	Мост из положения лёжа. Строевые упражнения	1
22	3	Ходьба по бревну на носках. Строевые упражнения	1
23	4	Мост с помощью и самостоятельно. Строевые упражнения	1
24	5	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
25	6	Вис прогнувшись, подтягивание в вися.	1
26	7	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1
27, 28	8,9	Опорный прыжок.	2
ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (6 Ч.)			
29	1	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Инструктаж по т/б	1
30	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
31	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1
32	4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом»	1
33	5	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
34	6	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы»	1
ПИОНЕРБОЛ (3 Ч.)			
35	1	Повторение правил игры в пионербол. ТБ.	1
36, 37	2,3	Игра в пионербол.	2
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (3 Ч.)			
38	1	Игра «Взятие снежного городка»	1
39	2	Игра «Бездомный заяц»	1
40	3	Весёлые зимние эстафеты.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18Ч. +6Ч.)			
41	1	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Т/б на уроках лыжной подготовки.	1
42	2	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге.	1
43	3	Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой»	1
44	4	Касание грудью бёдер во время спуска в низкой стойке	1
45	5	Согласованность движения рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении	1
46	6	Согласованность движения рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1

47	7	Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	1
48	8	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1
49	9	Сгибание и разгибание ног в низкой стойке.	1
50	10	Перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе.	1
51	11	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе	1
52	12	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	1
53	13	Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.	1
54	14	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке	1
55	15	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1
56, 57	16, 17	Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении	2
58	18	Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе.	1
59	19	Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота.	1
60	20	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	1
61	21	Согласованность движения рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу.	1
62	22	Лыжные гонки 1 км. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
63, 64	23,24	Лыжные игры и эстафеты.	2
ГИМНАСТИКА НА ОСНОВЕ АКРОБАТИКИ (9Ч.)			
65	1	Вис прогнувшись, подтягивание в висе. Эстафеты.	1
66	2	Висы и упоры. Эстафеты и игры.	1
67	3	ОРУ с предметами. Висы, упоры, подтягивание в висе на результат	1
68	4	Лазание по канату в три приёма.	1
69	5	ОРУ в движении. Лазание по канату, по гимнастической стенке.	1
70	6	Кувырок вперёд, кувырок назад. Инструктаж по т/б.	1
71	7	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
72	8	Перелезание через препятствие.	1
73	9	Лазание по канату. Опорный прыжок. Оценка техники.	1
ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА (5Ч.)			
74	1	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1

75	2	Передача мяча на месте после перемещений вправо и вперёд.	1
76	3	Передача мяча в парах на месте.	1
77	4	Передача мяча в парах на месте и в движении правым и левым боком.	1
78	5	Передача мяча. Игра «Волейбол»	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (9Ч.)			
79	1	Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 метров.	1
80	2	Бег на результат 30, 60 метров.	1
81	3	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1
82	4	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1
83	5	Метание. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1
84, 85	6,7	Метание на дальность и в цель на результат. Игра «Невод»	2
86, 87	8,9	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	2
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8Ч.)			
88	1	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут.	1
89	2	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)	1
90	3	Бег по пересечённой местности. Высокий старт.	1
91	4	Бег по пересечённой местности. Низкий старт.	1
92	5	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1
93	6	Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьба.	1
94	7	Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьба.	1
95	8	Кросс 1 км по пересечённой местности.	1
ФУТБОЛ (4Ч.)			
96	1	Подвижные игры «Передал-садись», «Передай мяч головой»	1
97, 98	2,3	Футбол. Ведение мяча между препятствиями и с обводкой предметов.	2
99	4	Футбол. Ведение мяча между препятствиями и с обводкой предметов.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (3Ч.)			
100	1	Совершенствование бега и скоростных способностей.	1
101	2	Развитие координации движения.	1

102	3	Весёлые старты.	1
103 - 105	4-6	Резервные часы	3
		Итого	105 часов

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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).

Приложение 1.

Лист фиксации изменений и дополнений в рабочей программе.

[illegible]