

Филиал Калиновская начальная общеобразовательная школа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Гусаревской средней общеобразовательной школы
Азовского района

346758, РФ, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарева Балка
улица Мира 101 тел.факс 8(86342)95-682
mou-gusarevskaya@rambler.ru
<http://www.gusarsoch.ru>



«Утверждаю»
Директор МБОУ Гусаревской СОШ
Приказ от 26.08.2020г. № 47
Овчинникова М.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
начальное общее образование
4 класс
на 2020-2021 учебный год

Количество часов: 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Учитель: Чернышёва Татьяна Гавриловна

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности как гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Лях.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания
методического совета
МБОУ Гусаревская СОШ
от 25.08.2020 № 1
Н.В. Давлятова Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Загнибородько Н.Г.
26.08.2020 года

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.

Авторской программой предусмотрена лыжная подготовка. В связи с климатическими условиями местности лыжная подготовка заменена подвижными играми во всех классах.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
3	Приказ МО и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
4	СанПиН 2.4.2.2821 – 10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса)
5	Образовательная программа МБОУ Гусаревская СОШ
6	Учебный план МБОУ Гусаревской СОШ на 2020-2021 уч.г.
7	«Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе» (письмо Минобрнауки России и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ от 28.03.2002 г. № 199/13).

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Место курса в учебном плане

Авторской программой предусмотрено 102 часа. Рабочая программа скорректирована на 99 часов в соответствии с учебным календарным графиком. Все темы разделов сохранены в полном объеме. Изменено количество часов, выделенных на них в программе.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

км, мин. С						
------------	--	--	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

1-2 классы. 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.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1-2 классы. 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.

3-4 классы. 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

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1-2 классы. 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.

3—4 классы. Понятия: *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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Структура учебного курса

№ п/п	Наименование раздела	Авторская программа	Рабочая программа
1	Лёгкая атлетика	24	21
2	Кроссовая подготовка	21	21
3	Гимнастика	12	12
4	Подвижные игры	25	25
5	Подвижные игры на основе баскетбола	23	23
		102	99

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Часы	Тема урока
	план	Факт		
				Легкая атлетика (11 часов)
1.	03.09		1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.
2	04.09		1	Разновидности ходьбы и бега.
3	07.09		1	Разновидности ходьбы и бега.
4	10.09		1	Бег на скорость 30, 60 м.
5	11.09		1	Бег на скорость 30, 60 м.
6	14.09		1	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.
7	17.09		1	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.
8	18.09		1	Прыжок в длину способом согнув ноги.
9	21.09		1	Метание теннисного мяча на дальность
10	24.09		1	Метание теннисного мяча на дальность
11	25.09		1	Метание теннисного мяча на дальность
				Кроссовая подготовка(11 часов)
12	28.09		1	Равномерный бег 5 мин
13	01.10		1	Равномерный бег 6 минут
14	02.10		1	Равномерный бег 6 мин
15	05.10		1	Равномерный бег 7 мин
16	08.10		1	Равномерный бег 7 мин
17	09.10		1	Равномерный бег 8 мин
18	12.10		1	Равномерный бег 8 мин
19	15.10		1	Равномерный бег 9 мин
20	16.10		1	Равномерный бег 9 мин
21	19.10		1	Равномерный бег 10 мин
22	22.10		1	Кросс 1 км по пересеченной местности.
				Гимнастика(12 часов)
23	23.10		1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.
24	26.10		1	Техника акробатических упражнений.
25	29.10		1	Техника акробатических упражнений.
26	09.11		1	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
27	12.11		1	Ходьба по бревну на носках.
28	13.11		1	Висы и упоры. Строевые упражнения.
29	16.11		1	Висы и упоры. Строевые упражнения.
30	19.11		1	Висы и упоры (оценка техники).
31	20.11		1	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).
32	23.11		1	Прыжки через скакалку

33	26.11		1	Прыжки через скакалку
34	27.11		1	Прыжки через скакалку
				Подвижные игры (25ч)
35	30.11		1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.
36	03.12		1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».
37	04.12		1	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»
38	07.12		1	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».
39	10.12		1	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»
40	11.12		1	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».
41	14.12		1	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».
42	17.12		1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
43	18.12		1	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».
44	21.12		1	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».
45	24.12		1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
46	25.12		1	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
47	28.12		1	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».
48	11.01		1	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
49	14.01		1	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».
50	15.01		1	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».
51	18.01		1	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».
52	21.01		1	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».
53	22.01		1	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»
54	25.01		1	Игры: «Пустое место», «Невод».
55	28.01		1	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».
56	29.01		1	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».
57	01.02		1	Игры: «По местам», «Перестрелка».
58	04.02		1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
59	05.02		1	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».
				Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)
60	08.02		1	Передача двумя руками от груди.
61	11.02		1	Передача двумя руками от груди.
62	12.02		1	Передача мяча сверху из-за головы
63	15.02		1	Передача мяча сверху из-за головы
64	18.02		1	Ловля и передача мяча
65	19.02		1	Ловля и передача мяча
66	22.02		1	Ведение мяча.
67	25.02		1	Ведение мяча.
68	26.02		1	Ведение мяча.
69	01.03		1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
70	04.03		1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

71	05.03		1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
72	11.03		1	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».
73	12.03		1	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».
74	15.03		1	Игра «Перестрелка». Эстафета.
75	18.03		1	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».
76	19.03		1	. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».
77	29.03		1	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»
78	01.04		1	Мини-баскетбол.
79	02.04		1	Мини-баскетбол.
				Кроссовая подготовка (10ч)
80	05.04		1	Бег по пересеченной местности
81	08.04		1	Бег по пересеченной местности
82	09.04		1	Равномерный бег 6 мин.
83	12.04		1	Равномерный бег 7 мин.
84	15.04		1	Равномерный бег 8 мин.
85	16.04		1	Равномерный бег 9 мин.
86	19.04		1	Равномерный бег 9 мин.
87	22.04		1	Равномерный бег 10 мин.
88	23.04		1	Равномерный бег 10 мин.
89	26.04		1	Кросс 1 км
				Легкая атлетика (10 ч)
90	29.04		1	Виды ходьбы и бега.
91	30.04		1	Спринтерский бег.
92	06.05		1	Спринтерский бег.
93	07.05		1	Спринтерский бег
94	13.05		1	Бег на результат 30, 60 м
95	14.05		1	Техника прыжков
96	17.05		1	Прыжок в длину с места.
97	20.05		1	Прыжок в длину с места.
98	21.05		1	Метание мяча на дальность
99	24.05		1	Метание мяча на дальность