

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская основная общеобразовательная школа Азовского района

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Новониколаевской ООШ
№1 от 25 августа 2020 года
_____ /Дрозд Т.Н./

«Утверждаю»

Директор МБОУ Новониколаевской ООШ
Приказ № ____ от _____
_____ /Макаренко С.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень общего образования (класс):
начальное общее 4 класс

Количество часов: 99 часов в год (3 часа в неделю)

Учитель: Колесник Светлана Александровна
Программа разработана на основе
Программы по предмету «Физическая культура» А.В. Шишкиной:
М.: Академкнига/ Учебник, 2013.

село Новониколаевка

1. Пояснительная записка

Учебно-методическая литература, обеспечивающая образовательный процесс по предмету «Физическая культура»:

- Физическая культура: 3,4 кл.: Учебник/ А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров. – М.: Академкнига/Учебник.

Кроме того, для планирования и проведения уроков используется следующее методическое пособие:

- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс.- М.: ВАКО.

Согласно авторской программе в 4-ом классе максимальное количество часов на изучение предмета «Физическая культура» составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год программа рассчитана на 99 часов.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получают возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получают возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.

Обучающиеся получают возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень

развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

3.Содержание учебного предмета

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

1 блок. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

4 класс. Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические

качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

2 блок. Здоровый образ жизни.

4 класс. Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

4 класс. Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

4 блок. Спорт.

4 класс. Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба.

Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

4 класс. История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, футбола, волейбола, баскетбола - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

4 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом.

Легкая атлетика.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры. Эстафеты.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Передачи в парах. Пионербол. ***Баскетбол.*** Броски в кольцо.

Футбол.

Характеристика видов деятельности обучающихся. Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах

4.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока	Образовательные ресурсы	Вид диагностики (вводная, текущая, коррекция, итоговая)
1 четверть (25 час)				
1	02.09	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Олимпийские игры в Древней Греции	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.74-75	Вводная
2	04.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Передача эстафетной палочки	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и	Вводная/ тестирование

			результаты», учебник с.76-77	
3	07.09	Футбол. Вводное занятие. Правила игры. Охрана здоровья и гигиена футболиста		Текущая
4	09.09	Комплекс утренней гимнастики № 1. Техника челночного бега	Учебник с.78-79, «Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
5	11.09	Тестирование челночного бега 3*10 м. Барьерный бег	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.80	Вводная/ тестирование
6	14.09	Футбол. Техника удара по мячу. Удары стопой		Текущая
7	16.09	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Бег с препятствиями	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.81	Текущая
8	18.09	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Игры народов мира	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.82-83	Текущая
9	21.09	Футбол. Техника удара по мячу. Закрепление технических приёмов.		Текущая
10	23.09	Тестирование бега на 60м с высокого старта. Принципы Fair Play	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.84-85	Текущая
11	25.09	Тестирование малого мяча на дальность. Моё здоровье: питание	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.86-87	Вводная/ тестирование
12	28.09	Футбол. Техника удара по мячу. Удары головой		Текущая
13	30.09	Техника прыжка в длину с разбега. Гимнастика для глаз	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.88-89	Текущая
14	02.10	Прыжок в длину с разбега на результат	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты»	Текущая
15	05.10	Футбол. Техника удара по мячу. Закрепление технических приёмов		Текущая
16	07.10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	«Поурочные разработки по физической культуре»	Итоговая
17	09.10	Тестирование метания малого мяча на точность. Нервная система	Методическое пособие «Тестирование:	Вводная/ тестирование

			рекомендации по проведению и результаты», учебник с.90-91	
18	12.10	Футбол. Техника удара по мячу. Техника удара по воротам		Текущая
19	14.10	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Витамины	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.92	Вводная/ тестирование
20	16.10	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Макроэлементы и микроэлементы	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.93	Вводная/ тестирование
21	19.10	Футбол. Техника удара по мячу. Закрепление технических приёмов		Текущая
22	21.10	Тестирование прыжка в длину с места. Сила	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.94-95	Вводная/ тестирование
23	23.10	Отжимания. Тестирование подтягиваний и отжиманий	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.96-97	Вводная/ тестирование
24	26.10	Футбол. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Обводки		Текущая
25	28.10	Тестирование виса на время. Комплекс утренней гимнастики № 2	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с.98-99	Вводная/ тестирование
2 четверть (22 часа)				
26	09.11	Броски и ловля мяча в парах	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
27	11.11	Футбол. Техника ведения мяча. Закрепление технических приёмов		Текущая
28	13.11	Броски мяча в парах на точность	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
29	16.11	Броски мяча в парах у стены	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
30	18.11	Футбол. Техника остановки и отбора мяча. Способы остановки мяча		Текущая

31	20.11	Броски и ловля мяча	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
32	23.11	Упражнения с мячом	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
33	25.11	Футбол. Техника остановки и отбора мяча. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом		Текущая
34	27.11	Ведение мяча	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
35	30.11	Подвижные игры	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
36	02.12	Футбол. Техника остановки и отбора мяча. Закрепление технических приёмов		Текущая
37	04.12	Кувырок вперёд	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
38	07.12	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
39	09.12	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. Открывание. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока		Текущая
40	11.12	Зарядка	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
41	14.12	Кувырок назад	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
42	16.12	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. Двусторонняя игра		Текущая
43	18.12	Круговая тренировка	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
44	21.12	Стойка на голове и на руках	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
45	23.12	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. Двусторонняя игра		Текущая
46	25.12	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
47	28.12	Прыжки в скакалку	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
3 четверть (29 часов)				
48	11.01	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. Двусторонняя игра		Текущая
49	13.01	Гимнастические упражнения	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
50	15.01	Висы.	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с. 102-103	Текущая
51	18.01	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Передача		Текущая

		мяча		
52	20.01	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Передвижение на лыжах: развитие координации	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.114-115	Текущая
53	22.01	Круговая тренировка	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
54	25.01	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Двусторонняя игра		Текущая
55	27.01	Прыжки в скакалку. Передвижение на лыжах: коньковый ход	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.106-107	Текущая
56	29.01	Прыжки в скакалку в тройках	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
57	01.02	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Двусторонняя игра		Текущая
58	03.02	Лазанье по канату в два приёма	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
59	05.02	Круговая тренировка	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
60	08.02	Футбол. Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Двусторонняя игра		Текущая
61	10.02	Круговая тренировка	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
62	12.02	Вращение обруча	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
63	15.02	Футбол. Тактические комбинации. Комбинации в игровых эпизодах		Текущая
64	17.02	Круговая тренировка	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
65	19.02	Здоровое питание: супы	Учебник с. 100-101	Текущая
66	22.02	Футбол. Тактические комбинации. Комбинации при розыгрышах стандартных положений		Текущая
67	24.02	Жонглирование	Учебник с. 134-135	Текущая
68	26.02	Я выбираю спорт!	Учебник с. 104-105	Текущая
69	01.03	Футбол. Тактические комбинации. Двусторонняя игра		Текущая
70	03.03	Сердце и частота сердечных сокращений	Учебник с.108-109	Текущая
71	05.03	Полоса препятствий. Моё здоровье: кисломолочные продукты	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.136-137	Текущая
72	10.03	Футбол. Тактические комбинации. Двусторонняя игра		Текущая
73	12.03	Усложнённая полоса препятствий	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
74	15.03	Прыжок в высоту с прямого разбега	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
75	17.03	Футбол. Тактические комбинации.		Текущая

		Двусторонняя игра		
76	19.03	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с. 112-113	Текущая
4 четверть (23 часа)				
77	29.03	Футбол. История игры		Текущая
78	31.03	Знакомство с опорным прыжком. Городки	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с. 138-139	Текущая
79	02.04	Опорный прыжок. Физическая подготовка в армии	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с.110-111	Текущая
80	05.04	Футбол. История игры		Текущая
81	07.04	Контрольный урок по опорному прыжку	«Поурочные разработки по физической культуре»	Итоговая
82	09.04	Броски мяча через волейбольную сетку. Волейбольные упражнения	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
83	12.04	Футбол. История игры		Текущая
84	14.04	Подвижная игра «Пионербол»	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
85	16.04	Упражнения с мячом. Баскетбол	«Поурочные разработки по физической культуре», учебник с. 132-133	Текущая
86	19.04	Футбол. Пропаганда игры: проект «Играй, двор»		Текущая
87	21.04	Тестирование метания малого мяча на дальность	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты»	Итоговая/ тестирование
88	23.04	Тестирование челночного бега 3*10м. Рост	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 116-117	Итоговая/ тестирование
89	26.04	Футбол. Пропаганда игры: проект «Играй, двор»		Текущая
90	28.04	Тестирование малого мяча на точность. Вес	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 118-119	Итоговая/ тестирование
91	30.04	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Здоровое питание: каши	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 120-121	Итоговая/ тестирование
92	05.05	Футбол. Пропаганда игры: проект	Учебник с. 122-123	Итоговая/

		«Играй, двор». Тестирование виса на время		тестирование
93	07.05	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Я выбираю спорт!	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 124-125	Итоговая/ тестирование
94	12.05	Тестирование прыжка в длину с места. Легкоатлетическое многоборье	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 126-127	Итоговая/ тестирование
95	14.05	Футбол. Пропаганда игры: проект «Играй, двор»		Текущая
96	17.05	Подтягивания. Тестирование подтягиваний и отжиманий	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 128-129	Итоговая/ тестирование
97	19.05	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Комплекс утренней гимнастики № 4	Методическое пособие «Тестирование: рекомендации по проведению и результаты», учебник с. 130-131	Итоговая/ тестирование
98	21.05	Бег на 1000м	«Поурочные разработки по физической культуре»	Текущая
99	24.05	Подвижные игры		

Содержание курса реализуется посредством применения технологии здоровьесбережения.