

с. Отрадовка Азовского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТРАДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
АЗОВСКОГО РАЙОНА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Отрадовская СОШ

Приказ № 107 от « 19.08.2019г»

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Котова Ж.А.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Начальное общее образование 4 класс

Количество часов – 96

Учитель: Сергиенко И.А.

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 4

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю:** 3 часа

### **Цель программы**

- освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы**

Основная образовательная программа начального общего образования общеобразовательного МБОУ Отрадовской СОШ на 2019-2020 учебный год

1. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственного образования начального общего, среднего общего, основного общего образования» ( в редакции приказов МОН РФ от 03.09.2009 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69)
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ, зарегистрированные в Минюсте РФ 03.03.2011 № 19993
3. Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к ПВЭМ. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 №119
4. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»(№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. № 373).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей 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.

### **Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие 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. Школьников 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

*По причине временного перехода образовательного учреждения в здание МБДОУ № 24 «Аришка» и отсутствия спортивного зала, возникли проблемы при проведении учебных занятий по физической культуре. В связи с этим в рабочие программы по физической культуре внесены корректировки. Во время хороших погодных условий учебные занятия по физической культуре проходят по адресу: село Отрадовка, улица Строительная 21- спортивная площадка школы. Во все оставшееся время, занятия проходят в приспособленном помещении по адресу село Отрадовка, улица Курышко 31. В таком случае темы часов изучаются теоретически с использованием мультимедийных технологий (проектор, ноутбук, экран). Элементы всех изучаемых тем (волейбол, баскетбол, пионербол, легкая атлетика, бадминтон) досконально разбираются теоретически и при любой возможности закрепляются на практике. Также в календарно- тематические планы по физической культуре в элементы уроков внесены дополнительные часы по теннису и шахматам. Это дает возможность более*

*эффективно проводить часы физической культуры, приобщать обучающихся к спорту, дает возможность готовить обучающихся школы к участию в спортивных соревнованиях как зонального уровня, так и районного.*

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: 4 класс – 102 часа (34 недели).  
В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Отрадовской СОШ программа будет выполнена за 96 ч.

### **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 содействия 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

- 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

## Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения		Наименование раздела програм- мы	Тема урока
	По плану	По факту		
1	2		3	4
1.		2.09	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.
		3.09		Разновидности ходьбы и бега.
2				
		5.09		Разновидности ходьбы и бега.
3				
		9.09		Бег на скорость 30, 60 м.
4				
		10.09		Бег на скорость 30, 60 м.
5				
		12.09		Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.
		16.09	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	
7				
		17.09	Прыжок в длину способом согнув ноги.	
8				
		19.09	Метание теннисного мяча на дальность	
9				
		23.09	Метание теннисного мяча на дальность	
10				

11		24.09		Метание теннисного мяча на дальность
12		26.09	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 5 мин
13		30.09		Равномерный бег 6 минут
14		1.10		Равномерный бег 6 мин
15		3.10		Равномерный бег 7 мин
16		7.10		Равномерный бег 7 мин
17		8.10		Равномерный бег 8 мин
18		10.10		Равномерный бег 8 мин
19		14.10		Равномерный бег 9 мин
20		15.10		Равномерный бег 9 мин
21		17.10		Равномерный бег 10 мин
22		21.10		Кросс 1 км по пересеченной местности.
23		22.10		Гимнастика
24		24.10	Техника акробатических упражнений.	
25		5.11	Техника акробатических упражнений.	
26		7.11	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	
27		11.11	Развитие координационных способностей.	
28		12.11		Висы и упоры. Строевые упражнения. Теоретическая часть

29		14.11		Висы и упоры. Строевые упражнения. Теоретическая часть
30		18.11		Висы и упоры Теоретическая часть
31		19.11		Висы и упоры. Подтягивание в висе. Теоретическая часть
32		21.11		Прыжки через скакалку Теоретическая часть
33		25.11		Прыжки через скакалку Теоретическая часть
34		26.11		Прыжки через скакалку Теоретическая часть
35		28.11	Подвижные игры	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.
36		2.12		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».
37		3.12		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»
38		5.12		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».
39		9.12		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»
40		10.12		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».
41		12.12		Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».
42		16.12		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
43		17.12		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».
44		19.12		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».



45		23.12		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
46		24.12		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
47		26.12		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».
48		13.01		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
49		14.01	Подвижные игры	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».
50		16.01		Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».
51		20.01		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».
52		21.01		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».
53		23.01		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»
54		27.01		Игры: «Пустое место», «Невод».
55		28.01		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».
56		30.01		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».
57		3.02		Игры: «По местам», «Перестрелка».
58		4.02		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
59		6.02		Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».
60		10.02	Подвижные игры на основе баскет-бола	Передача двумя руками от груди. Теоретическая часть
61		11.02		Передача двумя руками от груди. Теоретическая часть
62		13.02		Передача мяча сверху из-за головы Теоретическая часть

63		17.02		Передача мяча сверху из-за головы Теоретическая часть
64		18.02		Ловля и передача мяча Теоретическая часть
65		20.02		Ловля и передача мяча Теоретическая часть
66		25.02		Ведение мяча. Теоретическая часть
67		27.02		Ведение мяча. Теоретическая часть
68		2.03		Ведение мяча. Теоретическая часть
69		3.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Теоретическая часть
70		5.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Теоретическая часть
71		10.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Теоретическая часть
72		12.03		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Теоретическая часть
73		16.03		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Теоретическая часть
74		17.03		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Теоретическая часть
75		19.03		Игра «Перестрелка». Эстафета. Теоретическая часть
76		31.03		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Теоретическая часть
77		2.04		. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Теоретическая часть
78		6.04		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»

79		7.04		Мини-баскетбол.	
80		9.04		Мини-баскетбол.	
81		13.04	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	
82		14.04		Бег по пересеченной местности	
83		16.04		Равномерный бег 6 мин.	
84		20.04		Равномерный бег 7 мин.	
85		21.04		Равномерный бег 8 мин.	
86		23.04		Равномерный бег 9 мин.	
87		27.04		Равномерный бег 9 мин.	
88		28.04		Равномерный бег 10 мин.	
89		30.04		Равномерный бег 10 мин.	
90		7.05		Кросс 1 км	
91		12.05		Легкая атлетика	Виды ходьбы и бега.
92		14.05			Спринтерский бег.
93		18.05			Бег на результат 30, 60 м
94		19.05	Техника прыжков		

95		21.05		Прыжок в длину с места.
96		25.05		Метание мяча на дальность

**Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

<b>№ п/п</b>	<b>Физические способности</b>	<b>Контрольные упражнения (тест)</b>
1.	Скоростные	Бег 30 м, с
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координаци- онные	Челночный бег  3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее 100	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	110	125-140	155
			9	120	130-150	175	120	135-150	160
			10	130	140-160	185	140-155	170	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон	7	1 и менее	3-5	.9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более	
		вперед из	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5	
		положения	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
		сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
6	Силовые	Подтягивание:	7	1	2—3	4 и выше				
			8	1	2—3	4				
			9	1	3—4	5				
			10	1	3—4	5				
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7							
			8							
			9							
			10							
на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7					2 и ниже	4—8	12 и выше		
	8					3	6—10	14		
	9					3	7—11	16		
	10					4	8—13	18		



## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Согласовано:**

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Отрадовской СОШ  
№ от г

**Согласовано:**

Педсовет № от г.  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Часнык И.А

