

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,

«Утверждаю»
Директор МБОУ Савдянской СОШ
им. И. Т. Таранова
Приказ от 24.07.2019 № 103
Славгородская Ю.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) начальное 4класс

Количество часов:98часов.

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: примерной рабочей программы «Физическая культура» 1-4 кл, Москва « Просвещение»2019г, автор: В.И. Лях.

Пояснительная записка

Раздел 1 . Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

1. Образовательная программа начального общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебный план МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2020-2021 уч.год.
- 3.Положение о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- 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.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- 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 подготовленности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 3 час в неделю(102ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 22.02.2021г, 8.03.2021г, 3.05.2021г, 10.05.2021г.), с учётом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 98ч. Выполнение рабочих программ в полном объёме обеспечивается за счёт уплотнения на 4 часа темы: « Подвижные игры с бегом»-4ч. В связи с бесснежными погодными условиями раздел программы « Лыжная подготовка» заменен на

раздел « Кроссовая подготовка»

Раздел2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Современные Олимпийские игры. Твой организм. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках, «мост» из п. лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя, лежа спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью), перелезание через бревно, коня.

Легкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шага, по разметкам, с преодолением препятствий.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, бег с преодолением препятствий.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Защита укреплений»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров»,

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передал- садись», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу», «Не давай, мяч водящему», «Мяч-соседу» и т.д. Ведение мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
		4
1	Всего	98
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	38
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21

Раздел3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре (4класс).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
	Легкая атлетика11ч			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба, Бег	1	Текущий.	3..09
2	Помощь при травмах. Высокий старт. Тесты УФП	1	Тесты.	4.09
3	Бег с высокого старта. Игра «Салки с домом».	1	Текущий.	7.09
4	Челночный бег. Игра « К своим флажкам»	1	Текущий.	10.09
5	Прыжок в длину. Игра «Удочка»	1	Текущий.	11.09
6	Прыжок в длинуИгры с прыжками.	1	Текущий.	14.09
7	Прыжок в длинуИгры с прыжками.	1	Текущий.	17.09
8	Метание мяча на дальность и в цель	1		18.09
9	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Текущий.	21.09
10	Метание мяча в цель	1	Контрольное задание	24.09
11	Понятие «физические качества». Метание мяча в цель	1	Текущий.	25.09
	Кроссовая подготовка10ч			
12	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	28.09
13	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	1.10
14	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	2.10
15	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	5.10
16	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	8.10
17	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	9.10
18	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	12.10
19	Бег по пересеченной местности	1	Контрольное задание (1000м б/в)	15.10
20	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	16.10

21	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	19.10
	Гимнастика 18ч			
22	Инструктаж по Т.Б. Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	22.10
23	Акробатика Строевые упражнения Олимпийские игры.	1	Текущий.	23.10
24	Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	26.10
25	Акробатика Строевые упражнения	1	Текущий.	29.10
26	Акробатика Мозг и нервная система.	1	Текущий.	30.10
27	Акробатика Органы дыхания.	1	Текущий	9.11
28	Акробатика Органы пищеварения	1	Оценка техники выполнения акробатическ их упражнений	12.11
29	Висы. Питательные вещества	1	Текущий.	13.11
30	Висы. Питьевой режим	1	Текущий.	16.11
31	Висы. Тренировка ума и характера.	1	Текущий.	19.11
32	Висы. Сердце и кровеносные сосуды.	1	Текущий.	20.11
33	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий.	23.11
34	Опорный прыжок, лазание. Самоконтроль.	1	Текущий.	26.11
35	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	27.11
36	Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий.	30.11
37	Опорный прыжок	1	Оценка техники прыжка..	3.12
38	Лазание.	1	Текущий.	4.12
39	Лазание.	1	Оценка техники	7.12

			лазания по канату	
	Подвижные игры38ч			
40	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	10.12
41	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	11.12
42	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	14.12
43	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	17.12
44	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	18.12
45	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	21.12
46	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	24.12
47	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	25.12
48	Подвижные игры с бегом	1	Текущий.	11.01
49	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	14.01
50	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	15.01
51	Подвижные игры с прыжками..	1	Текущий.	18.01
52	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	21.01
53	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	22.01
54	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	25.01
55	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	28.01
56	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	29.01
57	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	1.02
58	Подвижные игры с прыжками.	1	Текущий.	4.02
59	Подвижные игры с мячами	1	Текущий.	5.02
60	Передачи и ловля мяча. Игра«Передал садись».	1	Текущий.	8.02
61	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1		11.02
62	Передачи и ловля мяча. Игра «Передал садись».	1	Текущий.	12.02
63	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	15.02

64	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	18.02
65	Передачи и ловля мяча. «Передал садись».	1	Текущий.	19.02
66	Передачи и ловля мяча. Игра «Мяч среднему».	1	Текущий.	25.02
67	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий.	26.02
68	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий.	1.03
69	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий	4.03
70	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Текущий	5.03
71	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	11.03
72	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	12.03
73	Броски в цель. Игры.	1	Текущий.	15..03
74	Удары ногой по мячу. Эстафеты	1	Текущий.	18.03
75	Удары ногой по мячу. Эстафеты	1	Текущий.	19.03
76	Игра в футбол	1	Текущий.	29.03
77	Игра в футбол	1	Текущий.	1.04
	Легкая атлетика10ч			
78	Ходьба и бег Тесты УФП	1	Текущий	2.04
79	Ходьба и бег .Тесты УФП	1	Текущий	5.04
80	Ходьба и бег Тесты УФП	1	Тесты	8.04
81	. Ходьба и бег	1	Текущий.	9.04
82	Прыжки	1	Текущий.	12.04
83	Прыжки	1	Текущий.	15.04
84	Прыжки	1	Текущий.	16.04
85	Метание мяча	1	Текущий.	19.04
86	Метание мяча	1	Текущий.	22.04
87	Метание мяча	1	Контрольное задание	23.04
	Кроссовая подготовка11ч			
88	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	26.04
89	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	29.04
90	Бег по пересеченной местности	1	Текущий.	30.04

Раздел 4 : Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе.

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.

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И.Т. Таранова

От ____ 20 ____ года № ____

Подпись ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Колесникова Т.Н.

Подпись

_____ 20 ____ год