

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кандатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

Демченко Н.П. Демченко

Протокол № 1

от «06» 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Кандатская

СШ» *Пшонко* В.А. Пшонко

«06» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кандатская

СШ» *Аношко* О.И. Аношко

«06» 09 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна
Класс - 4

2021 -2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре.

При создании программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью рабочей 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 «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 её 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часов из расчета 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями 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 структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физической деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только

освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Знания о физической культуре (5 часов)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

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

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика» (30 часов)

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика» (23 часа)

Специальные упражнения легкоатлета:

- равномерный бег;
- низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг);
- метание мяча со скрестного шага;
- бег 30 метров с низкого старта;
- бег в чередовании с ходьбой;
- многоскоки;
- повторение пройденного материала в 1-3 классах;
- повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- эстафеты с бегом;
- экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);
- бег на выносливость.

Прохождение материала по разделу «Лыжная подготовка» (21 час)

- освоение техники лыжных ходов;
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью;

- спуски с пологих склонов;
- торможение плугом и упором;
- повороты переступанием в движении;
- прохождение дистанции до 2,5 км.

Прохождение учебного материала по разделу **«Баскетбол» (5 часов)**

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.
3. Остановка шагом по звуковому сигналу.
4. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.
5. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.
6. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.
7. Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.
8. Упражнения в парах с набивными мячами.
9. Прыжки со скакалкой. Челночный бег.
1. Остановка шагом по звуковому сигналу.
2. Игры подготовительные к баскетболу.
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу **«Волейбол» (8 часов)**

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком.
3. Перемещение лицом и спиной вперед
4. Передача мяча двумя руками сверху на месте.
5. Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.
6. Приём мяча двумя руками снизу.
7. Нижняя прямая подача.
8. Передача мяча над собой.
9. Игра в «Пионербол».
1. Упражнения в парах с набивными мячами.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Игра «Удочка».
4. Ускорения из различных исходных упражнений.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.
6. Передача мяча в парах через сетку.

Прохождение учебного материала по разделу **«Подвижные игры» (10 часов)**

Задания на координацию движений типа:

- «Веселые задачи»;
- «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);
- «Подвижная цель»;
- «Снайпер»;
- «Перестрелка»;
- «Охотники и утки».

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на усвоение каждой темы**

№ ур	Тема урока	Количество часов	Дата	Примечания
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
7	Техника паса в футболе	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Контрольный урок по футболу	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Броски и ловля мяча в парах	1		
20	Броски мяча в парах на точность	1		
21	Броски и ловля мяча в парах	1		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
23	Подвижная игра «Осада города»	1		
24	Броски и ловля мяча	1		
25	Упражнения с мячом	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Кувырок вперед	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		

30	Зарядка	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Круговая тренировка	1		
33	Стойка на голове и руках	1		
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1		
35	Гимнастические упражнения	1		
36	Висы	1		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1		
38	Круговая тренировка	1		
39	Прыжки в скакалку	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках	1		
41	Лазанье по канату в два приема	1		
42	Круговая тренировка	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Махи на гимнастических кольцах	1		
46	Круговая тренировка	1		
47	Вращение обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке	1		
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке	1		
58	Подъем на склон «лесенкой»	1		
59	Торможение «плугом» на лыжах	1		
60	Передвижение и спуск на лыжах	1		

	«змейкой»			
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
64	Прохождение дистанции 1 км.	1		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
70	Полоса препятствий	1		
71	Усложненная полоса препятствий	1		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
74	Физкультминутка	1		
75	Знакомство с опорным прыжком	1		
76	Опорный прыжок	1		
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
79	Подвижная игра «Пионербол»	1		
80	Упражнения с мячом	1		
81	Волейбольные упражнения	1		
82	Контрольный урок по волейболу	1		
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1		
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
85	Тестирование виса на время	1		
86	Тестирование наклона из положения стоя	1		
87	Тестирование прыжка в длину с места	1		

88	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		
90	Баскетбольные упражнения	1		
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
92	Спортивная игра «мини-баскет-бол»	1		
93	Беговые упражнения	1		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
95	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1		
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
97	Футбольные упражнения	1		
98	Спортивная игра «Футбол»	1		
99	Бег на 1000 м	1		
100	Спортивные игры	1		
101	Подвижные и спортивные игры	1		
102	Промежуточная аттестация	1		

УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2012
2. Учебник Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение» 2010

