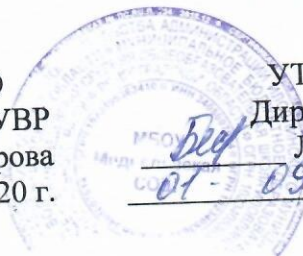


РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
И.В.Мацегорова  
01.09. 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Замдиректора по УВР  
И.В.Мацегорова  
01.09. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Л.В.Беспалова  
01-09 2020 г.

МБОУ Медведевская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса физическая культура

для 4 класса

Учитель – составитель Дуюнов Сергей Ильич

2020 – 2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса на 2020-2021 учебный год, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения. Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Лях. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Медведевская СОШ Иловлинского муниципального района Волгоградской области. Учебного плана МБОУ Медведевской СОШ на 2020-2021 учебный год. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию формирования универсальных учебных действий.

### Основные цели и задачи учебного предмета

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдения дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

### Место предмета в учебном плане.

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях – 5-е изд. М. «Просвещение» 2014.

На основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на изучение курса по физической культуре в 4 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

№	Раздел	Учебные действия	Универсальные учебные действия (УУД)
1.	Подвижные и спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнёром и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывание своего мнения; Разрешать спортивные игровые ситуации.	<b>Личностные ууд</b> Ценностно-смысловая ориентация учащихся  Действие смыслообразования  Нравственно-этическое оценивание <b>Коммуникативные ууд.</b>
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила	Умение выражать свои мысли;

		<p>безопасности при выполнении упражнений;          Выполнять перестроения в строю;          Следить за самочувствием при физических нагрузках;          Контролировать режимы нагрузки на организм;          Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.          Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>Разрешение конфликтов,          постановка вопросов;          Управление поведением партнёра: контроль, коррекция          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;          Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</p>
3	Легкоатлетические упражнения.	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту;          Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами лёгкой атлетики;          Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;          Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;          Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p><b>Регулятивные ууд.</b>          Целеполагание          Волевая саморегуляция          Коррекция          Оценка качества и уровня исполнения          Контроль в форме сравнения с эталоном          Планирование промежуточных целей с учётом результата.</p> <p><b>Познавательные ууд.</b>          Умение структурировать знания          Выделение и формулирование учебной цели          Поиск и выделение необходимой информации          Анализ объектов          Синтез, как составление целого</p>

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе имеющегося опыта и освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физкультурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

## Содержание предмета.

### Лёгкая атлетика (27 часов).

Разновидности ходьбы и бега, прыжки в длину с 5-6 беговых шагов, бег 30, 60 м. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча(150г) на дальность, метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

### Кроссовая подготовка (16 час).

Ходьба и бег по пересечённой местности. Разновидности ходьбы и бега. Бег до 8-ми минут. Кросс 1000м.

### Подвижные игры на основе баскетбола (27 часов).

Правила безопасности при игре в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом и бегом правой(левой) рукой. Передача и ловля мяча на месте, в движении приставным шагом, бегом. Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди, снизу, с разных точек от щита. Игра в минибаскетбол по упрощённым правилам.

### Подвижные игры (20 часов).

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры «Пустое место», «Два Мороза», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.

### Гимнастика (12 часов).

Строевые упражнения. Размыкание и смыкание в строю, перестроения. Кувырки вперёд, назад, перекаты, стойки. Висы стоя и лёжа, подтягивание в висе. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Упоры на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.



**Учебно-методический комплекс,**

**обеспечивающий реализацию рабочей программы.**

класс	Учебный предмет	Программа	Учебные материалы	Инструментарий для оценивания	Методическое обеспечение
4 класс	Физкультура	<p>А.Н. Кондаков, Л.П.Кезина. Примерные программы по учебным предметам . Начальная школа. Часть 2. М. «Просвещение» 2011. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы . М. «Просвещение» 2014.</p>	<p>В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы. М. «Просвещение» 2014 г.</p>	<p>В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. М. «Просвещение» 2011г.</p>	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования М. «Просвещение» 2011г. В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. М. «Просвещение» 2011г.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 4 КЛАССЕ.

№ П/П	Раздел программы	Тема урока	Кол- во час	Тип урока	Дата проведения		
					план	факт	
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ, ходьба и бег.	1	вводный			
2,3		Бег на результат 30,60м. Игры: "Смена сторон", "Кот и мышь".	2	учётный			
4		Бег на результат 30,60м. Игра «Невод»	1	учётный			
5,6		Прыжки в длину с 5- бти беговых шагов, многоскоки.	2	комплексный			
7		Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву».	1	комплексный			
8		Метание мяча в цель и на дальность.	1	комплексный			
9,10		Метание мяча в цель и на дальность.	2	комплексный			
11,12		Равномерный бег 5 мин, чередование бега и ходьбы (80-100м)	2	комплексный			
13		Равномерный бег 6 мин, чередование бега и ходьбы (80-100м)	1	учётный			
14,15,16		Равномерный бег 7 мин, чередование бега и ходьбы (90-90м)	3	комплексный			
17,18,19,20		Равномерный бег 8 мин, чередование бега и ходьбы (100-80м)	4	комплексный			
21		Кросс 1000м. Игра «Охотники и утки»	1	комплексный			
22		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в шаге и бегом.	1	комплексный		
23,24			Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в шаге и бегом, игра «Гонка мячей по кругу»	2	комплексный		
25	Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в шаге и		1	комплексный			

		бегом с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».				
26,27		Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в шаге и бегом с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	комплексный		
28,29,30,31		Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в шаге и бегом с изменением направления и скорости. Игра «Овладей мячом».	4	комплексный		
32,33,34,35,36		Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра в минибаскетбол.	5	комплексный		
37,38,39,40,41,42		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо	6	комплексный		
43		Ловля и передача мяча в квадрате, игра в минибаскетбол.	1	комплексный		
44,45		Ведение мяча, броски в корзину. Игра «Мяч в корзину»	2	комплексный		
46,47,48,49	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пустое место», эстафеты.	4	комплексный		
50,51,52,53		ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты.	4	комплексный		
54,55,56,57		ОРУ в движении. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	4	комплексный		
58,59		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт», эстафеты.	2	комплексный		
60,61		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт», эстафеты.	2	комплексный		

62		ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт», эстафеты.	1	комплексный		
63	Гимнастика	Инструктаж по т/б. Строевые упражнения кувырки.	1	комплексный		
64,65		Строевые упражнения, кувырки, стойки.	2	комплексный		
66,67,68		Размыкания и смыкания в строю, перестроения, кувырки.	3	комплексный		
69,70,71		Строевые упражнения, вис стоя и лёжа, подтягивание в висе, упоры на гимнастической скамейке.	3	комплексный		
72,73,74		Строевые упражнения, вис стоя и лёжа, подтягивание в висе, упоры на гимнастической скамейке.	3	комплексный		
75	Гимнастика	Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1	комплексный		
76,77,78		Лазание, упражнение в равновесии	3	комплексный		
79		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег.	1	комплексный		
80,81	Лёгкая атлетика	Равномерный бег по пересечённой местности, чередование бега и ходьбы. Игра «Третий лишний».	2	комплексный		
82,83,84,85,86,87,88		ОРУ. Чередование бега и ходьбы, игра «Пятнашки».	7	комплексный		
89,90,91		Разновидности бега и ходьбы.	3	комплексный		
92,93,94,95		ОРУ, прыжки в длину с разбега, челночный бег.	4	учётный		
96,97,98		Метание малого мяча на дальность.	3	учётный		
99,100,101,102		Метание малого мяча	4	учётный		

		на дальность и в цель. Развитие скоростно- силовых способностей.				
--	--	---	--	--	--	--