

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов

протокол №2 от 06.09.2021г.

Руководитель МО  Е.В.Шишкевич

СОГЛАСОВАНО

методист  О.П.Бессчастная

06.09.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ СШ №18

 Ж.В.Савенко

Приказ №154 от 07.09.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
для индивидуального обучения
учащегося 4-в класса

Составитель рабочей программы: Дубовцова Е.В.

Волгоград, 2021

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету « Физическая культура» для 4 класса

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 4 класса разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4 классы М. “Просвещение”, 2010;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101 -р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 4 класс” **А.П. Матвеев**, М., “Просвещение”, 2011

Общая характеристика учебного предмета.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение

следующих задач:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями ;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “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;
- в 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.

Рабочая программа ориентирована на помощь обучающемуся в реализации его индивидуальных образовательных возможностей и потребностей и создание условий для успешного развития с учетом индивидуальных особенностей, психического и физического здоровья.

Программа разработана для индивидуального обучения на дому Лысенко Михаила, ученика 4 «В» класса.

Количество часов, предусмотренное учебным планом – 9 ч.

Материал скомпонован за счет объединения тем, (уменьшения часов) в соответствии с выделенным количеством часов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.

Согласно базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 3 классах отводится 102 ч.

Адресность

Данная программа разработана для обучающихся 4-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

В работе используются разные **формы** организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учебно-тематический план

Учебные разделы и темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре. 1. Олимпийское образование.	В процессе уроков

2. Физическое развитие человека: основные показатели. 3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	
Физическое совершенствование. <u>Базовая часть</u> <i>Легкая атлетика</i> <i>Гимнастика с основами акробатики, ОФП</i> <i>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, русская лапта)</i>	 32 ч. 26 ч. 44 ч.
Всего часов	102ч.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Олимпийские уроки (презентации, рефераты, беседы по олимпийскому движению).

Физическое совершенствование (102 часа).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы (строевые упражнения). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (*девочки*), гимнастической перекладине (*мальчики*).

Легкая атлетика Высокий, низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на 1000м (протяженность дистанций регулируется учителем). Прыжки: в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры. Правила игры.

Русская лапта. Передача и ловля теннисного мяча. Удары битой сверху. Ловля «свеч». Правила игры «Русская лапта». Тактика игры.

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 4 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся 4 классов

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта, сек.	6.0	6.5
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, за 20 сек.	25	28
Сила	Подтягивание из вися	2	-
	из вися “лежа”, кол-во раз.	-	8
	Прыжок в длину с места, см.	140	135
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	20	16

Выносливость	Бег на 1000 м., мин.	5.50	6.20
Координация движений	Челночный бег 3х 10 м., сек.	9.5	10.0

Обучающиеся 4 классов должны:

знать:

- основы истории развития олимпийского движения;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности на занятиях;

демонстрировать:

- скоростные способности (бег 30 м);
- силовые способности (прыжок в длину с места);
- выносливость (бег 1000 м);
- координационные способности (челночный бег 3х10м).

