

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Основная общеобразовательная школа N 2”

Обсуждено на заседании городского методического объединения Протокол №1 от 25 .08.2020г	" Рекомендовано к применению» педагогическим советом МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г.	"Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/1 от 02.09.2020г.
--	---	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по физической культуре  
для учащихся 4б класса  
на 2020-2021 учебный год*

Разработала:  
Малова Любовь Владимировна,  
учитель физической культуры

г. Сасово  
2020 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса
3. Содержание курса
4. Календарно- тематическое планирование

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 4 Б класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015). В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 68 часов в год в 4Б классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класса М.: Просвещение, 2015.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- 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, ее 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного

материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса школы;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в 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;
- 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.

## 2. Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования **научатся**: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса «Физическая культура»*

**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 учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

**Личностные результаты** для обучающихся 4 классов:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, ценностям народов России и народов мира.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного выполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся научится:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формировать физическую красоту с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### 3.Содержание курса

#### Знания о физической культуре

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

##### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

##### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

##### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр: Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		4
1	Базовая часть	30

	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>38</b>
	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	18
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

#### 4. Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
2	1	Высокий старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 2 мин.		
3	1	Бег 60 м. Равномерный бег 4 мин.		
4	1	Игра «Подвижная цель» Бег 6 мин.		
5	1	Метание мяча 150г на дальность. Бег 8 мин.		
6	1	Прыжки в длину с места, «Удочка» Бег 9 мин.		
7	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бег 10 мин.		
8	1	Бег 1000 м		
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
10	1	Стойка игрока, передвижение, остановка, повороты		
11	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
12	1	Игра «Передал садись»		
13	1	Ведение мяча на месте, в движении.		
14	1	Эстафеты с ведением мяча.		
15	1	Бросок мяча в корзину с двух шагов разбега		
16	1	Игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч»		
17	1	Эстафета баскетболиста		
17	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
18	1	Кувырок вперед и назад		
19	1	Игра «Веселые задачи»		
20	1	Стойка на лопатках		
21	1	Мост из положения лежа		
22	1	Игра «Запрещенное движение»		

23	1	Акробатическая комбинация		
24	1	Опорный прыжок через козла: прыжок в упор стоя на коленях, соскок,		
25	1	Игра «Веселые задачи»		
26	1	Опорный прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед		
27	1	Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись		
28	1	Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».		
29	1	Эстафеты с элементами гимнастики		
30	1	Гимнастическая полоса препятствий		
31	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
32	1	Одновременный одношажный ход		
33	1	Попеременный двухшажный ход		
34	1	Игра «Куда укатись за два хода»		

35	1	Одновременный бесшажный ход		
36	1	Подъем елочкой и спуск в основной стойке		
37	1	Торможение плугом и упором		
38	1	Пройти дистанцию 1 км без учета времени		
39	1	Подвижная игра «Прокатись через ворота»		
40	1	Поворот махом		
41	1	Переход с попеременного на одновременный ход		
42	1	Игра «Гонки с выбыванием»		
43	1	Совершенствование изученных ходов		
44	1	Совершенствование изученных подъемов, спусков, торможений.		
45	1	Игра «Подними предмет»		
46	1	Прохождение дистанции 1 км на время		
47	1	Совершенствование передвижений на лыжах		
48	1	Лыжная эстафета		
49	1	Преодоление полосы препятствий на лыжах		
50	1	Прохождение дистанции 2 км без учета времени		
51	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
52	1	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану»		
53	1	Игра «Борьба за мяч»		
54	1	Ведение мяча, эстафета баскетболиста		
55	1	Игра «Не давай мяч водящему»		
56	1	Броски мяча в корзину, эстафета		
57	1	Игра «Защита крепости»		
58	1	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.		
59	1	Игра по упрощенным правилам		
60	1	Игра «Школьный баскетбол»		

61	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
62	1	Прыжок в высоту с бокового разбега		
63	1	Игра «Прыгуны и пятнашки»		
64	1	Прыжки в длину с разбега		
65	1	Игра «Удочка прыжковая»		
66	1	Бег 60 м. Игра «Кто дальше бросит»		
67	1	Метание мяча 150г на дальность		
68	1	Бег 1000 м		