

**Великолукская школа-интернат для детей,
нуждающихся в социальной поддержке**

Рассмотрено на заседании МО <i>учителей предметного цикла</i> Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Согласовано с методическим советом Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Утверждено директором Приказ № <u>80</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 4 КЛАССА**

Ступень обучения (4 класс) начальное общее образование

Количество часов 3 часа в неделю Уровень базовый

Составила учитель физической культуры
Никитина Надежда Ивановна

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

Великие Луки 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 01.02.2012 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016г.).

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным государственным общеобразовательным стандартом. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную «А» и «Б»).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и

участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К специальной подгруппе «А» относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесённым к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесённым к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	9
2.2	Кроссовая подготовка и плавание (теория)	6
2.3	Легкая атлетика	9
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

1.2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

1.3. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабление мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Техника безопасности на уроках.

1.7. Лыжная подготовка.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор лыж, ботинок, палок.

1.8. Плавание.

Правила техники безопасности. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена.

Содержание учебного предмета

4 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
I четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения	1ч
2	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.	4ч
3	Метание малого мяча с места из-за головы.	3ч
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	2ч
5	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, в длину с прямого разбега.	2ч
Подвижные игры на материале раздела «Волейбол» (12 часов)		
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр с мячом. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения.	1 час
7	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	3 часа
8	Ловля и передача мяча через сетку.	3 часа
9	Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая лапта».	1 час
10	Игра «Пионербол»	4 часа
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).		
11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по гимнастике. Строевые упражнения.	1 час
12	Акробатические упражнения	4 часа
13	Организующие команды и приёмы	2 часа
14	Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, скамейке, бревну.	3 часа
15	Прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд через козла.	3 часа
16	Лазание по канату	3 часа

17	Подтягивание в висе и висе лёжа.	2 часа
Подвижные игры (6 часов).		
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Названия игр и правила игр.	1 час
18	Игры: «Заяц без логова», «Вызов номеров», Попади в мяч», «Пустое место», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Кузнечики», «Паровозики».	5 часов
III четверть. Лыжная подготовка (21 час).		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор инвентаря.	2 часа
20	Игры на лыжах: «Прокладка железной дороги», «Поезд», «По местам», «Кто быстрее», «Солнышко», «Слушай сигнал».	6 часов
21	Лыжные ходы.	7 часов
22	Подъёмы и спуски.	6 часов
Подвижные игры на основе «Баскетбола» (12 часов).		
23	Правила безопасности на уроках по подвижным играм на основе баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1 час
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 часа
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2 часа
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	2 часа
27	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч ловцу».	5 часов
IV четверть. Лёгкая атлетика (18 часов).		
28	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике. Теоретические сведения. Строевые упражнения	1 час
29	Прыжки: на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места, в высоту с разбега способом «перешагивание».	4 часа
30	Метание : малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стелу.	4 часа
31	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1 час
32	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
33	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, из разных исходных положений и с разным положением рук.	4 часа
34	Контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся (физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей).	1 час
Кроссовая подготовка и плавание (теория) - 6 часов.		
35	Правила безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Теоретические сведения.	1 час
36	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Равномерный бег до 5 минут.	3 часа
37	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Личная и общественная гигиена при плавании. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	2 часа

Всего: 102 часа

Планируемые результаты изучения предмета, курса для 4 класса

Ученик научится:

- . находить взаимосвязь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- . правилам составления комплексов утренней зарядки.

Получит возможность научиться:

- . определять физическую подготовку и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

.выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, комплексы упражнений утренней зарядки.

Получит возможность научиться:

.подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

Ученик получит возможность научиться:

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1 и меньше	5,6- 6,5	6,6 и выше	5,2 и меньше	5,6-6,5	6,6 и более
Прыжки в длину с места (см)	185 и более	140-160	130 и менее	170 и более	140-155	120 и менее
Подтягивание в висе (м) и висе лёжа (д), количество раз	5 и более	3-4	1 и менее	18 и более	8-13	4 и менее
Наклон вперёд из положения сидя, см	8,5 и более	4-6	2 и менее	14 и более	7-10	3 и менее
6-минутный бег, м	1250 и более	900-1050	850 и менее	1050 и более	750-950	650 и менее
Челночный бег 3x10м, с	8,6 и менее	9,0-9,5	9,9 и более	9,1 и менее	9,5-10,0	10,4 и более

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся, с целью более правильного распределения нагрузки на уроках и определения уровня физической подготовленности (см. таблицу «Президентские состязания»).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- Лях В. И.«Физическая культура» 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019год.

- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.

- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.

