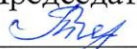
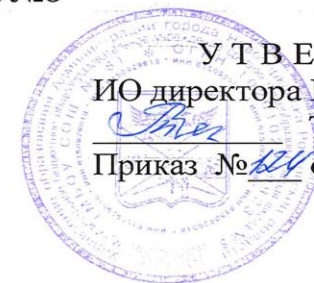


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В.Черданцева
Протокол №1 от 28 08. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
ИО директора МБОУ СОШ №8
 Т.В.Черданцева
Приказ № 124 от 31 08. 2020 г.

Рабочая программа

индивидуального обучения

Предмет *Физическая культура*
Класс *4a*
Учебный год *2020-2021*

Учитель: *Орлова Екатерина Михайловна*

г. Новочеркасск
2020 г

Пояснительная записка к программе по физической культуре для 4 класса на 2020 – 2021 учебный год (индивидуальное обучение)

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 102 часа по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» для 1-4 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Болеющие дети нуждаются в специализированной помощи, индивидуальной программе и особом режиме. Психофизическое нарушение не отрицает человеческой сущности, способности чувствовать, переживать, приобретать социальный опыт. Каждому ребенку необходимо создать благоприятные условия развития, учитывая их индивидуальные образовательные потребности и способности.

В основе программы заложены следующие принципы:

- гуманность – вера, в возможности ребенка, позитивный подход;
- реалистичность – учет реальных возможностей, возрастные и личностные особенности;
- адекватность – право ребенка выбирать из предложенного максимального объема информации, сколько он может усвоить.

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

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

- 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.

На изучение физической культуры в 4 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по физической культуре в 4 классе запланировано 97 часа (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть - 26 часа

II четверть - 21 часа

III четверть - 28 часов

IV четверть - 22 час

Планируемые результаты освоения физической культуры в 4 классе (индивидуальное обучение)

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 программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год

(индивидуальное обучение)

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	5	Индивидуальная	- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), - вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;
2.	Гимнастика с элементами акробатики	25	Индивидуальная	- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, - проходить станции круговой тренировки, - лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, - прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, - крутить обруч, - напрыгивать на гимнастический мостик, - выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, - напоминать небольшие временные промежутки, - подтягиваться, отжиматься;

3.	Легкая атлетика	26	Индивидуальная	- пробегать 30 и 60 м на время, - выполнять челночный бег, - метать мешочек на дальность и мяч на точность, - прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, - проходить полосу препятствий, - бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, - пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку
4.	Подвижные игры	11	Индивидуальная	- играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»,
5.	Подвижные игры на основе футбола	9	Индивидуальная	- выполнять пас ногами низом, - ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, - бить и бросать по воротам, - играть в футбол
6.	Подвижные игры на основе волейбола	14	Индивидуальная	- выполнять пас руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, - ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху, - бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, - играть в волейбол

7	Подвижные игры на основе баскетбола	10	Индивидуальная	- выполнять пас руками, низом, верхом, - ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху, - бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, - бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, - играть в баскетбол
---	-------------------------------------	----	----------------	---

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре в 4 классе 2020-2021 учебный год
(индивидуальное обучение)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			предполагается	по факту
1 четверть – 26 часа				
Знания о физической культуре -1 ч.				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
Легкая атлетика – 6 ч.				
2	Равномерный медленный бег 3мин.	1		
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
4	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1		

5	Преодоление простейших препятствий в ходьбе .	1		
6	Преодоление простейших препятствий в медленном беге.	1		
7	Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
Подвижные игры на основе футбола - 9 ч.				
8	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.	1		
9	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1		
10	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1		
11	Челночный бег.	1		
12	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		
13	Удар с разбега по катящемуся мячу.			
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
15	Тактические действия в защите.	1		
16	Игра Мини-футбол	1		
Знания о физической культуре -1 ч.				
17	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		
Легкая атлетика – 7 ч.				
18	Бег на скорость в заданном коридоре.	1		
19	Бег на скорость (30 м), (60 м).	1		
20	Старты из различных исходных положений	1		
21	Встречная эстафета.	1		
22	Круговая эстафета.	1		

23	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1		
24	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
Гимнастика с элементами акробатики -2 ч.				
25	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1		
26	Подтягивания в висе.	1		
2 четверть – 21 часа				
Подвижные игры на основе волейбола -14 ч				
27	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча	1		
28	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1		
29	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером	1		
30	Передача в парах.	1		
31	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1		
32	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1		
33	Передача мяча, брошенного партнером через сетку	1		
35	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.	1		
34	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	1		
35	Нижняя прямая подача в стену.	1		
36	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м	1		
37	Передачи в парах через сетку.	1		
38	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
39	Лазание по канату в три приема.	1		
40	Перелезание через препятствие.	1		

Знания о физической культуре- 1 ч.				
41	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, области. Олимпийцы и параолимпийцы Ростовской области. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1		
Гимнастика с элементами акробатики- 3 ч.				
42	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		
43	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.	1		
44	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.	1		
Знания о физической культуре				
45	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 13 ч.				
46	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.	1		
47	Перекаты в группировке.	1		
3 четверть – 28 часов				
48	Кувырок вперед	1		
49	2-3 кувырка вперед слитно.	1		
50	Стойка на лопатках.	1		
51	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1		
52	Мост из положения лежа	1		
53	Кувырок назад.	1		
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		
55	Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.	1		
56	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед	1		

57	Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.	1		
58	Переноска партнёра в парах.	1		
Подвижные игры -6 ч.				
59	Игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики»	1		
60	Игры «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне»	1		
61	Игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки»	1		
62	Игры «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением»	1		
63	Игры «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки»	1		
64	Игры «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка»	1		
Легкая атлетика – 4 ч.				
65	Прыжок в длину с места.	1		
66	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		
67	Многоскоки.	1		
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Знания о физической культуре- 1 ч.				
69	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
70	Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
71	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
Подвижные игры на основе баскетбола -8 ч.				

72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
73	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком	1		
74	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры «Снайперы», «Перестрелка».	1		
75	Игра в мини-баскетбол	1		
4 четверть - 24 часа				
76	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
77	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1		
Легкая атлетика – 2 ч.				
78	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1		
79	Тройной прыжок с места.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
80	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1		
81	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Легкая атлетика – 2 ч.				
82	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
83	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
Гимнастика с элементами акробатики -2 ч.				
84	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		

85	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		
Легкая атлетика -5 ч.				
86	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		
87	Бросок мяча на дальность.	1		
88	Бросок набивного мяча.	1		
89	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
90	Бег на 1000 м	1		
Подвижные игры -7 ч.				
91	Подвижные игры «Мяч в туннеле», «Парашютисты».	1		
92	Подвижные игры «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом»	1		
93	Подвижные игры «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч»	1		
94	Подвижные игры «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»	1		
95	Подвижные игры «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»	1		
96	Подвижные игры «Командные хвостики», «Ножной мяч»	1		
97	Подвижная игра «Лисица и вороны»	1		

Литература

Для учителя:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1 – 4 классы: пособие для общеобразовательных организаций - Просвещение, 2014
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Для учащихся:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Критерии нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Контрольные	Уровень физической подготовленности
-------------	-------------------------------------

упражнения З класс	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперёд из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз

Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше