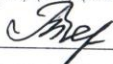
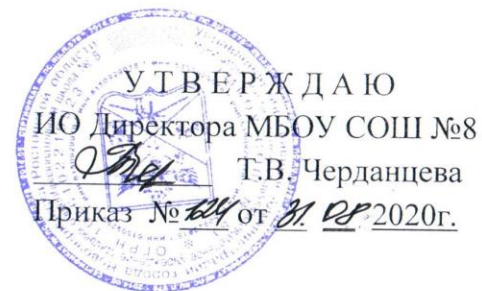


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В.Черданцева
Протокол №1 от 28.08. 2020 г.



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 4а,б

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

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

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.

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 4а,б 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

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

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	5	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<ul style="list-style-type: none"> - 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 лыжне;
2.	Гимнастика с элементами акробатики	25	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<ul style="list-style-type: none"> - 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, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, - запоминать небольшие временные промежутки, - подтягиваться, отжиматься;

3.	Легкая атлетика	26	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<ul style="list-style-type: none"> - играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «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», «Антывышибалы», «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	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	- 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 4а,б классе 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Дата	
			предполагается	по факту
1 четверть – 26 часа				
Знания о физической культуре -1 ч.				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	01.09	
Легкая атлетика – 6 ч.				
2	Равномерный медленный бег 3мин.	1	02.09	
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	07.09	
4	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1	08.09	
5	Преодоление простейших препятствий в ходьбе .	1	09.09	

6	Преодоление простейших препятствий в медленном беге.	1	14.09	
7	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	15.09	
Подвижные игры на основе футбола - 9 ч.				
8	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.	1	16.09	
9	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	21.09	
10	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1	22.09	
11	Челночный бег.	1	23.09	
12	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	28.09	
13	Удар с разбега по катящемуся мячу.		29.09	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	30.09	
15	Тактические действия в защите.	1	05.10	
16	Игра Мини-футбол	1	06.10	
Знания о физической культуре -1 ч.				
17	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	07.10	
Легкая атлетика – 7 ч.				
18	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	12.10	
19	Бег на скорость (30 м), (60 м).	1	13.10	
20	Старты из различных исходных положений	1	14.10	
21	Встречная эстафета.	1	19.10	
22	Круговая эстафета.	1	20.10	
23	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	21.10	
24	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	26.10	

Гимнастика с элементами акробатики -2 ч.				
25	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1	27.10	
26	Подтягивания в висе.	1	28.10	
2 четверть – 21 часа				
Подвижные игры на основе волейбола -14 ч				
27	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча	1	10.11	
28	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1	11.11	
29	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером	1	16.11	
30	Передача в парах.	1	17.11	
31	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1	18.11	
32	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1	23.11	
33	Передача мяча, брошенного партнером через сетку	1	24.11	
35	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.	1	25.11	
34	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	1	30.11	
35	Нижняя прямая подача в стену.	1	01.12	
36	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м	1	02.12	
37	Передачи в парах через сетку.	1	07.12	
38	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча	1	08.12	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
39	Лазание по канату в три приема.	1	09.12	
40	Перелезание через препятствие.	1	14.12	
Знания о физической культуре- 1 ч.				
41	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта	1	15.12	

	в России, области. Олимпийцы и параолимпийцы Ростовской области. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.			
Гимнастика с элементами акробатики- 3 ч.				
42	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	16.12	
43	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.	1	21.12	
44	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.	1	22.12	
Знания о физической культуре				
45	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	23.12	
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	28.12	
47	Перекаты в группировке.	1	29.12	
3 четверть – 28 часов				
48	Кувырок вперед	1	11.01	
49	2-3 кувырка вперед слитно.	1	12.01	
50	Стойка на лопатках.	1	13.01	
51	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	18.01	
52	Мост из положения лежа	1	19.01	
53	Кувырок назад.	1	20.01	
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	25.01	
55	Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.	1	26.01	
56	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед	1	27.01	
57	Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.	1	01.02	
58	Переноска партнёра в парах.	1	02.02	

Подвижные игры -6 ч.				
59	Игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики»	1	03.02	
60	Игры «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне»	1	08.02	
61	Игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки»	1	09.02	
62	Игры «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением»	1	10.02	
63	Игры «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки»	1	15.02	
64	Игры «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка»	1	16.02	
Легкая атлетика – 4 ч.				
65	Прыжок в длину с места.	1	17.02	
66	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	22.02	
67	Многоскоки.	1	24.02	
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	01.03	
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	02.03	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
70	Прыжки группами на длинной скакалке.	1	03.03	
71	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	09.03	
Подвижные игры на основе баскетбола -8 ч.				
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	10.03	
73	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком	1	15.03	

74	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры «Снайперы», «Перестрелка».	1	16.03	
75	Игра в мини-баскетбол	1	17.03	
4 четверть - 24 часа				
76	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	29.03	
77	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1	30.03	
Легкая атлетика – 2 ч.				
78	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	31.03	
79	Тройной прыжок с места.	1	05.04	
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
80	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	06.04	
81	Гимнастическая полоса препятствий.	1	07.04	
Легкая атлетика – 2 ч.				
82	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	12.04	
83	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1	13.04	
Гимнастика с элементами акробатики -2 ч.				
84	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	14.04	
85	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	19.04	
Легкая атлетика -5 ч.				

86	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	20.04	
87	Бросок мяча на дальность.	1	21.04	
88	Бросок набивного мяча.	1	26.04	
89	Тестирование метания мешочка на дальность	1	27.04	
90	Бег на 1000 м	1	28.04	
Подвижные игры -7 ч.				
91	Подвижные игры «Мяч в туннеле», «Парашютисты».	1	04.05	
92	Подвижные игры «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом»	1	05.05	
93	Подвижные игры «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч»	1	11.05	
94	Подвижные игры «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»	1	12.05	
95	Подвижные игры «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»	1	17.05	
96	Подвижные игры «Командные хвостики», «Ножной мяч»	1	18.05	
97	Подвижная игра «Лисица и вороны»	1	19.05	

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 упражнения З класс	Уровень физической подготовленности					
	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 вперед 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