

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Олинская СОШ»

Рассмотрено:

на заседании МО
учителей начальных классов

Протокол № 1 от

« 27 » августа 2018 г.

Варфоломеева Т.В.
Вар

Согласовано:

Заместитель директора по УР

М.А. Мещерякова

« 30 » августа 2018 г.

Утверждаю:

Директор

А.А. А.

Протокол № 1 от

« 1 » сентября 2018 г.



Рабочая программа по физической культуре

для 4 класса

на 2018/2019 учебный год

(УМК «Школа России В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2016.)

34 часа – 1 час в неделю. Составители программы:

ФИО педагога	Уровень образования	КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ДИПЛОМУ	Квалификационная категория
Андреева Наталья Александровна	Средне-специальное	Учитель начальных классов	высшая
Новокрещенова Оксана Вячеславовна	высшее	Учитель начальных классов	высшая

1.Пояснительная записка

Рабочая программа третьего часа физической культуры с игровой направленностью для 4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2016.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2016.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа в МКОУ «Олинская СОШ» учитывает общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального образования.

На ступени начального общего образования - общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры используются школьные спортивные сооружения и спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты.

Задачи подвижных игр:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Цели подвижных игр:

- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психо- эмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

2. Общая характеристика курса.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать

приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Согласно базисному (образовательному) плану в МКОУ «Олинская СОШ» на изучение физкультуры с игровой направленностью в 4 классе начальной школы выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

1 четверть	8ч
2 четверть	7ч
3 четверть	10ч
4 четверть	9 ч
Количество часов за год	34 ч

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Каждый народ, в зависимости от социально – экономических условий своего развития, психического состава, географического положения исторически вырабатывал самобытные виды подвижных игр, развлечений и забав, способы их, выполнения, которые потом составили своеобразные системы физического воспитания.

Исследования богатейшего педагогического опыта использования народных игр помогают определить закономерности, связанные с изменением социально – экономических факторов жизнедеятельности общества, создавая предпосылки для пополнения современной теории и практики физического воспитания адекватными элементами педагогики. Однако, несмотря на указанную актуальность, исследования исторических, теоретико-методических, педагогических

аспектов становления и развития народных игр, уделялось мало внимания. Такое положение существенно обедняет эффективность развития педагогической науки и не оказывает содействие формированию полноценной национальной системы физического воспитания.

Следует отметить что, несмотря на соответствующий уровень сложившихся подвижных игр, процесс их развития постоянно продолжается. Свидетельством этого есть постоянное пополнение сокровищницы народных подвижных игр, забав и развлечений новыми элементами. В связи с этим, изучение традиций и внедрения адекватных подвижных игр в современную практику учебно-воспитательной работы будут оказывать содействие не только культурному возрождению, а и формированию полноценной системы физического воспитания, повышению эффективности воспитательного процесса в целом.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

6. Содержание учебного предмета.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 1-4 классов должны **знать** и иметь представления:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

Формы проведения подвижных игр

Занятия проводятся в форме обычного урока, предусмотренного расписанием. Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается

- в выборе игры необходимо учитывать возрастные особенности;
- физическое развитие детей;
- количество детей;
- условия проведения игры;
- форму занятий.

Выбор водящего:

- по назначению учителя;
- по жребию;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр.

Распределение на команды

- по усмотрению учителя;
- путем расчета;
- по выбору играющих;
- по жребию.

8. Материально-техническое обеспечение предмета.

Литература для учителя

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 2014

2. Надеждина Вера 500 игр и заданий для чудо-воспитания. - Минск, 2014

Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2016.

4. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2016.

5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2.

- 4-е изд. перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

6. Школьников, К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьников, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2016.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2016

Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ру. - Режим доступа : <http://www.k-uroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^а. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

Технические средства обучения:

1.Музыкальный центр.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

Палка гимнастическая (на каждого ученика).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Рулетка измерительная (на каждого ученика).

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Игры и игрушки:

Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). \

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Календарно-тематическое планирование

№	Вид игры	Тема	Сроки
1	Подвижные игры с бегом и прыжками	Правила безопасности при занятиях подвижными играми на площадке. Игры «Алфавит», «Бег за мячом», «Бег сороконожек»	
2	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Бегуны и метатели», «Белки, зайцы, мышки», «Шишки, жёлуди, орехи.»	
3	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Салки с лентами», «Бой петухов», «Будь ловким»	
4	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Неделя», «Тише едешь, дальше будешь», «Волк во рву»	
5	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Воробы и вороны», «Голубь», «Гонка тройками»	
6	Игры на внимание	«Всё наоборот», «Летает - не летает», «Лиса и зайцы»	
7	Игры на внимание	«Прыгает - не прыгает», «Смена пар», «Тропинка»	
8	Игры на внимание	Игра с хлопками, «Класс, смирно», «Зеркало»	
9	Игры по выбору	Подвижные игры по выбору	
10	Подвижные игры со скакалкой	«Забегалы», «Пробеги под скакалкой»,	
11	Подвижные игры со скакалкой	Эстафета со скакалкой, «Удочка»	

12	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Горелки», «Гуси лебеди», «День и ночь»	
13	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Заяц без дома», «Лабиринт», «Догони мяч»	
14	Подвижные игры на развитие ловкости	«Достань камешек», «Паук и муха»	
15	Подвижные игры на развитие ловкости	«Перетяни через черту», Эстафета с лазанием и перелазанием	
16	Подвижные игры по выбору.	Подвижные игры по выбору	
17	Игры с мячом	Правила безопасности при занятиях подвижными играми с мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Гонка мячей по кругу», «Горячий мяч».	
18	Игры с мячом	«Мяч в воздухе», «Съедобное-несъедобное», «Мяч соседу»	
19	Игры с мячом	«Собачки», «Не урони мяч», «Охотники и утки»	
20	Игры с мячом	Эстафета «Передал, садись», Эстафета «Передача мяча в колонне», «Поймай и сядь»	
21	Игры с мячом	«Пятнашки в мяч», «Рыбы, птицы, звери», «Увёртывайся от мяча»	
22	Подвижные игры	«Гонки на санках», «Гонки снежных комов», «Царь горы»	

	зимой		
23	Подвижные игры зимой	«Змейки», «Попади снежком в цель»	
24	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Догони обруч» «Займи домик» «Зайцы и огород»	
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Догони свою пару», «Месяц и солнце», «Иголка нитка узелок»	
26	Подвижные игры по выбору	Подвижные игры по выбору	
27	Подвижные игры с метанием в цель	«Движущаяся мишень», «Защита крепости»	
28	Подвижные игры с метанием в цель	«Мячом в цель», «Защита укрепления»	
29	Подвижные игры с бегом и прыжками	«К своим флажкам», «Солнце светит, дождь идёт», «Салки ,ноги от земли»	
30	Подвижные игры с бегом и прыжками	Эстафета «Уборка картофеля», «Кто быстрее догонит мяч», «Лиса и зайцы»	
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	«Лиса и куры», «Догонялки на марше», «Мы- весёлые ребята»	
32	Русские народные игры	Подвижные игры по выбору.	

33	Подвижные игры по выбору	Подвижные игры по выбору	
34	Подвижные игры по выбору	Подвижные игры по выбору	

Лист корректировки

Дата	Тема урока по планированию	Тема урока по факту	Примечания