

Рассмотрено на МО  
учителей нач. классов  
протокол № 1  
«15» 08 2020г.

Согласовано  
зам. директора  
Крюкова Е.Л.  
«17» 09 2020г



## Рабочая программа по физической культуре 4 класс.

Учителя начальных классов  
МБОУ « Яренской СШ»  
Савостина Е.Н., Крюкова И.А., Докучаева Е. А.

2020 -2021г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа разработана с учетом требований и положений в следующих документах:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 22.09.2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373»;

Приказ Минобрнауки России от 31.01.2012 года № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089»;

Приказ МО и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897г. Государственный образовательный стандарт НОО (федеральный компонент)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Ст.55 Закона РФ « Об образовании» определяет право каждого обучающегося на получение качественного образования в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Устав МБОУ «Яренская СШ»

Образовательная программа МБОУ «Яренская СШ»

Положение о рабочих программах МБОУ «Яренская СШ»

**Цель программы:** развитие двигательной активности, посредством которой у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### Задачи обучения:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, о здоровом образе жизни, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- воспитание чувства коллективизма, обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитание активности, самостоятельности, ответственности;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям, развитие познавательного интереса к северным народным играм, расширение кругозора младших школьников

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Разучивание физических упражнений способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка появляются благодаря большому количеству игр. **Игры** – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

#### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

#### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

#### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В 4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

Учебник В. И. Лях «Физическая культура» М Просвещение 2011 г

В разделе программы «Календарно- тематическое планирование» возможны изменения.

## **Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе**

### **Личностные результаты:**

- 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:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты:**

Иметь представление о

-системах органов (кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной);

-факторах, отрицательно влияющих на здоровье северян;

Знать :

-о правилах укрепления и сохранения здоровья человека;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-составлять паспорт здоровья юного северянина;

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

-демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

## Литература

Приказ МО РФ №1312(09.03.2004) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.»

Приказ МОН РФ №373 (09.10 2009) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Приказ МОН РФ №2080 (24. 12 2010) «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».

Монастырёва Т. А. Осуществление образовательно-воспитательного процесса детей дошкольного и младшего школьного возраста на принципах народной педагогики русского Севера. – Котлас 2006

Пшеницына Н. А. Времена года: песни, пословицы, приметы, загадки на уроках в начальной школе – М. 2001

Начальная школа № 3, 4 1986 Подвижные игры.

Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 – М. Просвещение 2011 г.

## Поурочное планирование

№	Дата	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Развитие и формирование качеств у учащихся
1-2	1.09 8.09	Вводный урок. Мир движений.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Перестрелка».	формирование представлений о мире движений, их роли в сохранении здоровья, повторение правил игры
3-4	15.09 22.09	Игры и эстафеты на свежем воздухе.	Эстафеты, игры на свежем воздухе	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
5-6	29.09 6.10	Учись быстрой и ловкости.	ОРУ. Техника ходьбы и бега. Игра «Мини-футбол»	развитие навыков бега, повторение правил игры
7-8	13.10 20.10	Наш строй	ОРУ. Эстафеты с разными снарядами. Строевые упражнения Игра «Русская лапта»	развитие быстроты и внимания, повторение правил игры
9	27.10	Повторение.	ОРУ. Эстафеты. Повторение изученных игр	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
10-11	10.11 17.11	Развитие быстроты.	ОРУ. Игра «Хвосты»	воспитание чувства ритма, развитие ловкости, быстроты, разучивание игры.
12-13	24.11 1.12	Сила нужна каждому.	ОРУ. Силовые упражнения. Игра «Пятнашки», «Перетягивание в парах»	развитие силы; разучивание правил игры
14	8.12	Знай свой организм: нервная и кровеносная системы человека.	Работа с учебником и презентацией. Систематизация знаний, полученных на уроках окружающего мира	формирование представлений об этих системах и входящих в них органах, о том, как укреплять и сохранять своё здоровье.
15-16	15.12 22.12	Игры с разными мячами	ОРУ. Эстафеты. Игра «Пионербол», «Мини-футбол»	развитие ловкости и внимания, повторение правил игры.
17	29.12	Повторение	ОРУ. Эстафеты. Повторение изученных игр	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
18-19		Зимние забавы	Игры на свежем воздухе: катание с горы, на коньках и лыжах.	развитие физических качеств выносливости и ловкости
20-21		Удивительная пальчиковая гимнастика	ОРУ на развитие ловкости рук, пальчиковая гимнастика. Подвижная игра «Снежки» (из приготовленных детьми и	развитие моторики рук, выносливости, быстроты реакции

			родителями «снежков»)	
22-23		Развиваем точность движений.	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра «Метко в цель»	развитие глазомера и точности движений
24		Знай свой организм: дыхательная система и органы чувств человека.	Работа с учебником и презентацией. Систематизация знаний, полученных на уроках окружающего мира	формирование представлений об этих системах и входящих в них органах, о том, как укреплять и сохранять своё здоровье.
25		Повторение изученного	ОРУ. Эстафеты. Повторение изученных игр	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
26-27		Держи равновесие!	ОРУ, игра «Бой петухов»	развитие координации движений и равновесия.
28-29		Развитие скоростных качеств	ОРУ, эстафеты с разными снарядами. Техника равномерного бега (3 минуты).	развитие выносливости и скоростных качеств
30-31		Прыжок за прыжком.	ОРУ.эстафеты с пржками с места, игра «Кто дальше»	развитие быстроты, ловкости, выносливости
32		Знай свой организм: пищеварительная система человека	Работа с учебником и презентацией. Систематизация знаний, полученных на уроках окружающего мира	формирование представлений об этих системах и входящих в них органах, о том, как укреплять и сохранять своё здоровье.
33-34		Повторение изученного. Игры и эстафеты на свежем воздухе.	ОРУ. Эстафеты. Повторение изученных игр.	развитие физических качеств выносливости и ловкости