

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Самарская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено: Методическим советом Протокол № ____ 1 ____ от 28.08.2021	Принято: Педагогическим советом Протокол № ____ 1 ____ От 30.08.2021	Утверждена: Директор: МКОУ «Самарская СОШ» _____ Лоскутова А.П. Приказ № 59 от 30.08.2021
---	---	--

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»  
Ступень 1  
4 класс  
Срок реализации 1 год

Разработчик : Сорокин С.П.  
Учитель физической культуры

с. Самарка  
2021

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и материалов:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации образовательных программ основного общего образования, имеющих государственную аккредитацию.
- Основной образовательной программы основного общего образования.
- Календарного учебного графика на 2021 - 2022 учебный год.
- Учебного плана МКОУ «Самарская СОШ» на 2021 – 2022 учебный год.
- Положения о рабочей программе учебного предмета МКОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа».
- Сборника рабочих программ «Школа России» 1- 4 классы, М., «Просвещение», 2011, авторской программы В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. М. «Просвещение» 2014. с учетом целей и задач основной образовательной программы *основного* общего образования МКОУ "Кировская средняя общеобразовательная школа" и отражают пути реализации содержания предмета.

### **1.2. Используемый учебно-методический комплект (УМК):**

1. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2014 г.
2. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2011 г.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г.

### **1.3. Срок реализации программы – 1 год.**

### **1.4. Место предмета в учебном плане:** в учебном плане МКОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа» – 102 часа (из расчета – 3 часа в неделю).

Из вариативной части часы, связанные с региональными и национальными особенностями, добавлены в разделы:

- лёгкая атлетика – 4 часа;
- гимнастика с основами акробатики – 2 часа;

Из вариативной части часы, по выбору учителя, учащихся, определяемые самой школой, отведены для изучения подвижных игр на материале баскетбола в объёме 8 часов.

### **1.5. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

#### **1.6. Цель обучения:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

#### **1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:**

индивидуальная работа; наглядный, словесный, практический с опорой на схемы, таблицы, памятки; игровые методы.

#### **1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:**

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму, как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать

деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

**1.9. Формы организации образовательного процесса:** игровая деятельность, соревнование, праздник.

Личностно-ориентированное обучение, использование здоровьесберегающих технологий на уроке.

**1.10. Ведущий вид деятельности:** системно-деятельностный.

**1.11. Методы и приемы обучения:**

Фронтальный, групповой, поточный, круговой, индивидуальный, словесный, наглядный, обучение приемам страховки

**1.12. Формы и способы проверки знаний:**

тестирование (т), урок-зачёт (з).

**1.13. Нормы и критерии оценки результатов образовательной деятельности обучающихся**

Нормы и критерии оценивания по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденным локальным актом «Положение о нормах и критериях оценивания учащихся МКОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа» и УМК автора.

## 2. Структура изучаемого предмета

Название раздела	Кол – во часов
1. Знания о физической культуре.	8
2. Способы физкультурной деятельности.	7
3. Физическое совершенствование:	
- физкультурно-оздоровительная деятельность	2
- гимнастика с основами акробатики	14
- лёгкая атлетика	18
- подвижные и спортивные игры	21
- лыжные гонки	18
- вариативная часть	14
<b>Всего:</b>	<b>102</b>

### 3.Календарно – тематическое планирование

№	Раздел, тема урока.	Кол-во часов.	Дата	
			По плану	Факт.
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>	-	-
1	Физическая культура.	1		
2	Физическая культура.	1		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>11</b>	-	-
3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1		
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1		
5	Совершенствование бега.	1		
6	Совершенствование бега.	1		
7	Развитие координационных и скоростных способностей.	1		
8	Освоение навыков прыжков.	1		
9	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
10	Овладение навыками метания.	1		
11	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
12	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		
13	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (на материале волейбола).</b>	<b>12</b>	-	-
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1		
15	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1		
16	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча.	1		
17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча.	1		
18	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча.	1		
19	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча.	1		
20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча.	1		
21	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча.	1		
22	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
23	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
24	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
25	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		

	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	-	-
26	Из истории физической культуры.	1		
27	Из истории физической культуры.	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>3</b>	-	-
28	Самостоятельные занятия.	1		
29	Самостоятельные занятия.	1		
30	Самостоятельные занятия.	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>16</b>	-	-
31	Освоение строевых упражнений.	1		
32	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
33	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
34	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
35	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		
36	Освоение висов и упоров.	1		
37	Освоение висов и упоров.	1		
38	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
39	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
40	Освоение навыков лазанья и перелазанья.	1		
41	Освоение лазанья и перелазанья.	1		
42	Освоение навыков в опорных прыжках.	1		
43	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1		
44	Освоение навыков равновесия.	1		
45	Освоение навыков равновесия.	1		
46	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>2</b>	-	-
47	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
48	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>	-	-
49	Физические упражнения.	1		
50	Физические упражнения.	1		
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>18</b>	-	-
51	Освоение техники лыжных ходов.	1		
52	Освоение техники лыжных ходов.	1		
53	Освоение техники лыжных ходов.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов.	1		
58	Освоение техники лыжных ходов.	1		
59	Освоение техники лыжных ходов.	1		
60	Освоение техники лыжных ходов.	1		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1		

62	Освоение техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов.	1		
64	Освоение техники лыжных ходов.	1		
65	Освоение техники лыжных ходов.	1		
66	Освоение техники лыжных ходов.	1		
67	Освоение техники лыжных ходов.	1		
68	Освоение техники лыжных ходов.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (на материале баскетбола)</b>	<b>8</b>	-	-
69	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча.	1		
70	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
71	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
72	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
73	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
74	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1		
75	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
76	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями(з).	1		
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>2</b>	-	-
77	Физические упражнения.	1		
78	Физические упражнения.	1		
	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>2</b>	-	-
79	Самостоятельные игры.	1		
80	Самостоятельные игры.	1		
	<b>Подвижные и спортивные игры (на материале волейбола).</b>	<b>9</b>	-	-
81	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча.	1		
82	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи мяча.	1		
83	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1		
84	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1		
85	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1		
86	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1		
87	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
88	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
89	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		

	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>11</b>	-	-
90	Освоение навыков прыжков.	1		
91	Освоение навыков прыжков.	1		
92	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
93	Совершенствование бега.	1		
94	Совершенствование бега.	1		
95	Совершенствование навыков прыжков.	1		
96	Развитие координационных и скоростных способностей.	1		
97	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		
98	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		
99	Овладение навыками метания.	1		
100	Овладение навыками метания.	1		
	<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>2</b>	-	-
101	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		
102	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### Метапредметные

- 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;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

##### Предметные



- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемые результаты:

Участие в соревнованиях и спартакиадах

**5. Учебно–методическое обеспечение образовательного процесса.**

**УМК:**

1. В. И. Лях. Физическая культура. **Рабочие программы.1-4 классы.** М. «Просвещение» 2014 г.
2. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2011 г.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс.М. «Просвещение». 2014 г.

**6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Ученические столы двухместные с комплектом стульев

Стол учительский с тумбой.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Кегли

Обруч пластиковый детский

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Аптечка

Стенка гимнастическая.

Полоса препятствий.