

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева» Черемисиновского
района Курской области

Рассмотрено
«30» августа 2023г
Руководитель МО
_____Булавинова О.И.

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«31» августа 2023г

Утверждено
Директор
школы _____Пикалов В.И.
Приказ № 64
«01» сентября 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 4 класса

Дремов Олег Иванович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре для 4 общеобразовательного класса разработана на основании:

- Приказ комитета образования и науки Курской области от 17.08.2012 № 1-893 О внесении изменений и дополнений в региональный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Курской области, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом комитета образования и науки Курской области от 23.03.2007 г. № 1-421 «Об утверждении регионального базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений Курской области, реализующих программы общего образования» (с изменениями, внесенными приказами комитета образования и науки Курской области от 09.12.2011 г. № 1-1234 и от 23.03.2012 г. № 1-285)
 - Государственные стандарты среднего (полного) общего образования по физической культуре, / Сборник нормативных документов по физической культуре. – М.: Дрофа, 2004.
 - Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
 - Учебный план школы на 2023-2024 учебный год.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Плавание

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров.

Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»	1			
2	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1			
3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10 Учет.	1			
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1			
5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1			
6	Бег с в/с 60м. Учет.	1			
7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1			
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1			
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17			
11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1			
12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1			
13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1			
14	Ведение мяча на месте и в движении	1			
15	Ведение мяча с изменением направления движения	1			

1	2	3	4	5	6
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			
17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1			
18	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1			
19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1			
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1			
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1			
22	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1			
23	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1			
24	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1			
26	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах	1			
27	Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Верхняя и нижняя передача в кругу	1			
	II ЧЕТВЕРТЬ	21			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21			
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1			
29	Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
30	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1			
31	Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1			
31	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из полож.лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь.	1			
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь	1			
34	Акробатическая комбинация	1			
35	Акробатическая комбинация	1			
36	Акробатическая комбинация Учет.	1			
37	Лазанье по канату в 2-3 приёма.Игра «Рыбаки и рыбки».	1			
38	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д); Прыжки со скакалкой.	1			

1	2	3	4	5	6
39	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1			
40	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д);Опорный прыжок(м)	1			
41	Комбинация на гимнастическом бревне;Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок. Учет.	1			
42	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре;сед ноги врозь, соскок махом назад; вперед(м),Прыжки на скакалке(д)	1			
43	Упражн. на брусьях.Скакалка(д)	1			
44	Упр на брусьях(м)Упр. пресс(д)	1			
45	Разученная комбинац.на брусьях(м)Скакалка (д) Учет	1			
46	Опорный прыжок(д)Прыжки на скакалке (м) Учет	1			

1	2	3	4	5	6
47	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из виса (м). Учет.	1			
48	Лазание по канату в два три приёма (м). Подтягивание из виса лёжа (д) Учет.	1			
	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30			
49	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1			
50	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1			
51	Попеременный 2шажный ход без палок	1			
52	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1			
53	Попеременный 2шажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжа	1			
54	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1			

1	2	3	4	5	6
55	Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.	1			
56	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1			
57	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1			
58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1			
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1			
60	Попеременный 2шажный ход с палками	1			
61	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1			
62	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1			
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
64	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1			
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1			
66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1			
67	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1			
68	Эстафеты на лыжах до 60м.	1			
69	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1			
70	Гонка на лыжах 500м. Учет.	1			
71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1			
72	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км. Учет.	1			

1	2	3	4	5	6
73	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1			
74	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1			
75	Передвижение на лыжах до 2х км попеременным 2шажным ходом Учет.	1			
76	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1			
77	Гонка на лыжах 2.5 км. Учет.	1			
78	Игры, эстафеты на лыжах.	1			
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13			
79	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1			
80	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
81	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1			
82	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1			
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			
84	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1			
85	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1			
86	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1			
87	Нижняя передача мяча над собой	1			
88	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			
89	Верхняя и нижняя передача в кругу	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
90	Нижняя прямая подача	1			
91	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
92	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1			
93	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1			
94	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м. Учет.	1			
95	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1			
96	Метание теннисного мяча с/м	1			
97	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1			

<u>1</u>	2	3	4	5	6
98	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1			
99	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1			
100	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1			
101	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.Мониторинг Учет.	1			
102	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики.	1			

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие **м е т о д ы**: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.