

государственное казенное учреждение Свердловской области
«Ивдельская вечерняя школа»

Рассмотрено на заседании МО «16» сентября 2019 г. Протокол № 1	Согласовано с заместителем директора по учебно-воспитательной работе «16» сентября 2019 г.	Утверждаю и.о. директора школы Гуро И.О. «16» сентября 2019 г. Приказ № 250 «Ивдельская ВШ»
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 3-4 класс
Юречко П.Р.

г. Ивдель
2019 г.

Пояснительная записка к рабочим программам по физической культуре.

Рабочая программа по физической культуре 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:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / . – М. : Просвещение, 2010.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / , . – М. : Просвещение, 2010.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической

культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По результатам обучения по предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим одноклассникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать с одноклассниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать с одноклассниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

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 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;

– 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.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

– об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

– способах и особенностях движения и передвижений человека;

– терминологии разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

– составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

– проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке.

На проведение учебных занятий в начальной школе отводится 0,5 часа в неделю - итого 18 часов в год.

Тематическое планирование "Физическая культура" 3 класс (0,5ч. в неделю, 18 часов)

№ уро ка	Содержание	Формулировка для записи в журнал	Кол-во часов
Знания о физической культуре. (3ч)			
1	История физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Физическая культура и трудовая деятельность.	1
2		Физическая подготовка.	1
3		Развитие основных физических качеств.	1
Способы физкультурной деятельности. (3ч)			
4	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Простейшие закаливающие процедуры.	1
5		Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
6		Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.	1
Физическое совершенствование. (8ч)			
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Перекаты. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
8		Организующие команды и приемы.	1
9		Кувырки вперед и назад.	1
10		Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
11		Прыжки со скакалкой.	1
12		Беговые упражнения.	1
13		Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
14		Метание малого мяча на дальность.	1
Подвижные и спортивные игры. (4ч)			
15	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Специальные передвижения без мяча в баскетболе.	1
16		Ведение мяча в баскетболе.	1
17		Броски мяча в корзину.	1
18		Подвижные игры на материале баскетбола.	1

Тематическое планирование "Физическая культура" 4 класс (0,5ч. в неделю, 18 часов)

№ урока	Содержание	Формулировка для записи в журнал	Кол-во часов
Знания о физической культуре. (3ч)			
1	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Физические упражнения.	1
2		Влияние физических упражнений на развитие физических качеств.	1
3		Влияние физической нагрузки на организм.	1
Способы физкультурной деятельности. (1ч)			
4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
Физическое совершенствование. (2ч)			
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Комплексы дыхательных упражнений.	1
6		Гимнастика для глаз.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. (8ч)			
7	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
8		Стойка на лопатках.	1
9		Акробатические упражнения.	1
10		Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1
11		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
12		Беговые упражнения.	1
13		Броски большого мяча на дальность.	1
14		Передвижение на лыжах.	1
Подвижные и спортивные игры. (4ч)			
15	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Удары по мячу в футболе.	1
16		Ведение мяча в футболе.	1
17		Остановка мяча в футболе.	1
18		Подвижные игры на материале футбола.	1