

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 4 –х. классов**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы. / Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев – М.: Просвещение, 2011. – с. 39- 50

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 4 классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- годового календарного учебного графика
- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей
- федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017/18 учебный год (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г №253 с изменениями на 05.07.17), и учено – методических документов:
- **авторская программа** А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы. / Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев – М.: Просвещение, 2011. – с. 39- 50
- положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ 55»

Согласно учебному плану школы программа для 4 классов предусматривает обучение физической культуре в объёме **3 часа в неделю, 105 часов год**. Согласно авторской программы 102 часа в год. Три часа отнесены на резервное время.

Особенностью данной рабочей программы является распределение учебного материала, согласно авторской программы:

-по разделу программы «Общеразвивающие упражнения» *«...на материале гимнастики с основами акробатики (с. 10), ...на материале лёгкой атлетики (с. 11), ...на материале лыжных гонок (с.12)»;*

- по разделу «Способы физкультурной деятельности» *на материале гимнастики с основами акробатики, по баскетболу, по лёгкой атлетике (с. 8);*

- по разделу «Подвижные игры» *на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) (с.9-10)*

Изучение физической культуры в начальной школе направлено достижение следующей **цели:** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

задачи:

- 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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться следующими **методами обучения**:

- словесные (рассказ, беседа),
- наглядные (показ упражнения),
- практические,
- проблемно-поисковые.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности,
- метод круговой тренировки,
- игровой метод,
- соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения,
- повторный метод,
- вариативный метод.

Образовательная технология:

- лично – ориентированное обучение,
- информационно – коммуникационные технологии,
- системно – деятельностный подход.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые

обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— 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;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности
- Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта

начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе.

- Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:
- - **тематическая проверка** характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи).
- - **целевая проверка** связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования

- **комплексная проверка** представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- *при тематической проверке* (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная - два балла (2). Оценивается полнота ответа;

- *при целевой проверке* (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная - 5, минимальная - 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности.

Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, попавших по своим оценкам на тот или иной уровень.

при комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий (5 баллов) | Средний (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание, кол-во раз: • мальчики (в висе стоя); • девочки (в висе лёжа) | 20-22 | 17-19 | 14-16 | 18-20 | 15-17 | 12-14 |
| Прыжок в длину с места, см | 160-165 | 150-159 | 145-149 | 150-155 | 140-149 | 130-139 |
| Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м | Без учёта времени | | | | | |

Как видно из таблицы, оценка:

- **пять баллов** выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

- **четыре балла** выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

- **три балла** выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;

- **два балла** выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

-

- Для определения педагогического эффекта при выполнении требований физической подготовленности учащихся учителям начальных классов можно **рекомендовать следующую методику:**

- - в начале учебного года проводить тестирование школьников по соответствующим контрольным упражнениям;

- - рассчитать разницу между показателями, полученными в ходе тестирования, и показателями, которых учащиеся должны достигнуть к концу учебного года;

- - на основе полученной разницы высчитывается прирост результатов в процентах, где показатели тестированного в начале учебного года принимаются за 100%.

в дальнейшем по полученным приростам показателей учитель их ранжирует и определяет доминирующее физическое качество, т. е. физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания, а значит, и времени на уроках физической культуры.

УМК:

1. Учебник. Физическая культура. 3-4 классы. под ред. А.П. Матвеева. 2013г.
2. Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы А.П.Матвеев. 2014г.

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|----------|---|------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 2.1 | Щит баскетбольный игровой | Д | |
| 2.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г | |
| 2.3 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2.4 | Скамейки гимнастические | Г | |
| 2.5 | Стойки волейбольные | Д | |
| 2.6 | Бревно гимнастическое напольное | Д | |
| 2.7 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д | |
| 2.8 | Канат для лазания | Д | |
| 2.9 | Обручи гимнастические | Г | |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 2.10 | Комплект матов гимнастических | Г | |
| 2.11 | Перекладина навесная универсальная | Д | |
| 2.12 | Набор для подвижных игр | К | |
| 2.13 | Аптечка медицинская | Д | |
| 2.14 | Мячи футбольные | Г | |
| 2.15 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 2.16 | Мячи волейбольные | Г | |
| 2.17 | Сетка волейбольная | Д | |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 4 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 4.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА. 4класс

| № | Раздел программы | Общее кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|--|--------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Знание о физической культуре | 4 | 4 | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. | 6 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 3 | Физическое совершенствование: | 92: | | | | |
| | Легкая атлетика. | 20 | 10 | | | 10 |
| | Гимнастика с основами акробатики. | 16 | | 16 | | |
| | Подвижные игры. | 10 | 3 | | 4 | 3 |
| | Лыжная подготовка. | 18 | | 4 | 14 | |
| | Спортивные игры. Баскетбол. | 10 | 6 | | | 4 |
| | Спортивные игры. Волейбол. | 9 | | | 9 | |
| | Спортивные игры. Футбол. | 7 | 3 | | | 4 |
| | Подвижные игры разных народов. | 2 | | | | 2 |
| 4 | Резерв | 3 | | | | 3 |
| | ИТОГО: | 105 | 27 | 21 | 29 | 28 |

