

Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО) МБОУ "ООШ № 21",

утверждена приказом директора по учреждению

от 28.08.2015г. № 328

с изменениями от 13.01.2019г. № 16

с изменениями от 25.01.2021 г. № 11/1



Рабочая программа
по учебному предмету "Физическая культура"
ученика 4 класса (ФГОС)
(домашнее обучение)
основного общего образования

Составила:

Тумуров Т.М., учитель физической культуры

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа к учебному предмету "Физическая культура" разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "ООШ № 21".

Место предмета в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 4 классе (обучение на дому) отводится 17 часов (0,5ч в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы организации обучения

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другим инфекционным заболеваниям, образовательный процесс по "**Родному языку**" осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронного дневника», социальных сетей и других форм.

Реализация рабочей программы осуществляется в **очной форме**. Реализация рабочей программы **возможна в форме семейного обучения**. Реализация рабочей программы возможна **по индивидуальному учебному плану**.

При возникновении необходимости возможна реализация рабочей программы в **дистанционной форме**, с применением информационно-телекоммуникативных сетей при посредственном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

– уроки;

- лекции;
- онлайн-консультации;
- практические занятия;
- контрольные работы;
- самостоятельные работы.

Для организации дистанционного обучения применяются следующие электронные информационные образовательные ресурсы:

1. WhatsApp
2. Viber
3. Zoom
4. «Учи.ру» (<https://uchi.ru/>)
5. Дневник.ру

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
4 класс		
История физической культуры	Беседа Лекция Урок семинар Дискуссия Контрольное занятие	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Базовые понятия физической культуры	Беседа Лекция Урок семинар Дискуссия Контрольное занятие	Рассказывать о роли и формировании здорового образа жизни. Знать правила ведения дневника самонаблюдения
Физическая культура человека	Беседа Лекция Урок семинар Дискуссия Контрольное занятие	Рассказывать о роли и формировании здорового образа жизни.

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История физической культуры	3
2	Базовые понятия физической культуры	8
3	Физическая культура человека	6
	Итого	17

Календарно- тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Колич ество часов	Дата	
				По плану	По факту
История физической культуры (3 часа)					
1	Возрождение Олимпийских игр. Цель и задачи Олимпийского движения	Пересказ	1		
2	Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Доклад	1		
3	Летние и зимние Олимпийские игры	Пересказ	1		
Базовые понятия физической культуры (8 часов)					
4	Физическая подготовка человека. Физические качества человека.	Пересказ	1		
5	Твой организм. Основные части тела человека.	Доклад	1		
6	Скелет. Мышцы. Осанка.	Реферат	1		
7	Сила. Упражнения на развитие силы	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие силы	1		
8	Гибкость. Упражнения на развитие гибкости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие гибкости	1		
9	Выносливость. Упражнения на развитие выносливости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости	1		
10	Закаливающие процедуры	Найти информацию об известных людях, которые победили свои болезни закаливанием и физическими упражнениями. Сделать презентацию	1		
11	Правила проведения самостоятельных занятий спортом	Найти информацию в интернете и сделать	1		

		презентацию			
Физическая культура человека (6 часов)					
12	Сердце и кровеносные сосуды	Доклад	1		
13	Личная гигиена	Пересказ	1		
14	Правильная осанка. Формирование правильной осанки	Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1		
15	Комплекс упражнений для коррекции фигуры	Составление индивидуального комплекса упражнений для коррекции фигуры	1		
16	Правила составления комплекса утренней гимнастики	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики	1		
17	Гимнастика для глаз	Самостоятельная работа	1		