

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №29 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол №1
от «29» 08 2017 г.
Руководитель МО
Горбунова /Т.А. Горбунова/

Согласовано
«30» 08 2017 г.
Зам. директора по УВР
И.Н. Протопопова

Утверждаю
И.о. директора
ГБОУ СОШ № 29
г. Сызрани
М.А. Шапошникова
Приказ № 238 от «01»
09 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТ: *физическая культура*

КЛАСС: 4

УЧИТЕЛЬ: *Съедугина О.В., Шна Е.В.*

Количество часов: *102 ч – 3 часа в неделю.*

Программа составлена на основе: *Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. «Просвещение». 2012г.*

Допущено Министерством образования РФ. Москва.

Учебник: *Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4кл.- М. «Просвещение» 2015*

2017-2018 г.

В данном классе обучаются обучающиеся с ОВЗ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Должны освоить

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

— 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 сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— 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 со сверстниками 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;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками 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 сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами 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 со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3.Содержание учебного курса физическая культура.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису. Программный материал

усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (4 класс)

<u>№ п/п</u>	<u>Вид программного материала</u>	<u>Количество часов (уроков)</u>
<u>1</u>	<u>Базовая часть</u>	<u>78</u>
<u>1.1</u>	<u>Основы знаний о физической культуре</u>	<u>В процессе урока</u>
<u>1.2</u>	<u>Подвижные игры с элементами настольного тенниса</u>	<u>18</u>
<u>1.3</u>	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	<u>18</u>
<u>1.4</u>	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
<u>1.5</u>	<u>Кроссовая подготовка</u>	<u>21</u>
<u>2</u>	<u>Вариативная часть</u>	<u>24</u>
<u>2.1</u>	<u>Подвижные игры</u>	<u>24</u>
	<u>Итого</u>	<u>102</u>

4.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата
1	Вводный инструктаж ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Г.Т.О.	1ч.	
2-3.	Ходьба и бег. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц.	2 ч.	
4-5.	Техника челночного бега. Выполнение основных движений с различной скоростью.	2 ч.	
6-7	Бег на средние дистанции. Выявление работающих групп мышц.	2ч.	
8-9.	Метание малого мяча на дальность. Изменение роста, веса и силы мышц.	2ч.	
10-11.	Техника прыжка в длину с места и разбега. Что такое «здоровый образ жизни»?	2ч.	
12.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег по пересеченной местности.	1ч.	
13-	Бег по пересеченной местности.	9ч.	
21.	Комплексы развития физических качеств и правила их выполнения.		
22.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках подвижные игры. Эстафеты.	1ч.	
23-	Подвижные игры.	8ч	
30.	Эстафеты. Пионербол. Обучение движениям.		
31-45	Подвижные игры. Эмоции и их регулирование в процессе занятий Эстафеты. Настольный теннис	15ч	
46.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Висы.	1ч.	
47-	Висы. Строевые упражнения.	5ч.	
51.	Название снарядов		
51-	Строевые упражнения. Акробатика.	6ч.	
56.	Название гимнастических элементов		

57- 62.	Опорный прыжок, Комплекс У.Г.	6ч.
63.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры с элементами настольного тенниса.	1ч.
64-72	Терминология настольного тенниса. Правила соревнований настольного тенниса.	9ч.
73-81	Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, Пионербол.	9ч.
82.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки.	1ч
83-92	Бег по пересеченной местности, Понятия о темпе, длительности бега.	10ч.
93.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	1ч.
94- 96.	Прыжок в длину. Элементарные сведения о правилах соревнований в легкой атлетике.	3ч.
97- 100.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Эстафеты.	4ч.
101- 102.	Бег (30 м). Влияние бега на здоровье человека.	2ч.