

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №380
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №380
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от « 30 » августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №380
Санкт-Петербурга

О.Н.Агунович

« 30 » 08 2018 г.

Бпр. № 320 од от 30.08.18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 4 класс

Учитель: Ардашев Денис Владимирович

Учебный год: 2018–2019

Пояснительная записка.

Уровень рабочей программы – *базовый*.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- федерального Закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189; с изменениями и дополнениями от: 29.06.2011 г., 25. 12.2013 г., 24.11. 2015 г. (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- примерной основной образовательной программы соответствующей ступени обучения: основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга
- учебного плана ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).
- федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253;
- федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Данная программа адресована обучающимся 4 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

Цели и задачи реализации программы

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие координационных и кондиционных способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снаряд и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в средней школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как биология, литература, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о

физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа « Физическая культуру» Предметная линия учебников

М.Я.Виленский, В.И. Ляха 1-4 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

..Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- ☐ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ☐ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ☐ проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ☐ оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- ☐ характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ☐ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ☐ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- ☐ обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ☐ организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ☐ планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- ☐ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ☐ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ☐ оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- ☐ управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ☐ технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ☐ планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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.

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 техничном 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.

Поурочное планирование 4 класс

Предмет:		Физическая культура.		
Программа:		КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ учащихся 1 - 11 классов . Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство "Просвещение", 2008		
Учебник:		Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс, 14-е издание. Москва, Просвещение 2013 г.		
Период	№ урока	Тема урока	Контроль	Дом. зад.
	1	Лёгкая атлетика (11 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Встречная эстафета.	текущий	
	2	2. Ходьба. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.	текущий	
	3	3.Бег на Результат 30 метров. ГТО.	контроль двигательных качеств (30 м)	
	4	4. Бег на скорость (30, 60 метров). Встречная эстафета.	текущий	
	5	5. Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета.	контроль двигательных качеств (60 м)	
	6	6. Прыжок в длину с разбега. ГТО	текущий	
	7	7. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	текущий	
	8	8. Прыжок в длину с места. (ГТО)	контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	

	9	9. Метание теннисного мяча на дальность. (ГТО)	текущий	
	10	10. Метание теннисного мяча на дальность.	контроль двигательных качеств (метание малого мяча)	
	11	11. Бросок набивного мяча. Эстафеты.	текущий	
	12	Кроссовая подготовка(11часов) 1.инструктаж по Т.Б.1.Равномерный бег 5мин.встречная эстафета	текущий	
	13	2.Равномерный бег 5 мин.Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	14	3.Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Игра"ДЕНЬ и ночь".Развитие выносливости	текущий	
	15	4.Равномерный бег 7 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	16	5.Равномерный бег 8 мин.Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра "на буксире".Развитие выносливости.	текущий	

	17	6.Равномерный бег 8 мин.Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра"На буксире".Развитие выносливости	текущий	
	18	7.Равномерный бег 7 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	19	8.Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба).игра"Салки на марше".Комплекс упражнений на развитие выносливости	текущий	
	20	9. Крос 1км по пересеченной местности.Игра "Охотники и Зайцы"	текущий	
	21	10.Равномерный бег 7 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	22	11. Крос 1км по пересеченной местности.Игра "Охотники и Зайцы"	текущий	
	23	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Акробатика.	текущий	
	24	2. Строевые упражнения. Акробатика. Ходьба по бревну на носках.	текущий	
	25	3. Строевые упражнения. Акробатика. Ходьба по бревну на носках.	текущий	

	26	4. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа (ГТО)	текущий	
	27	5. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа (ГТО)	контроль двигательных качеств (поднимание туловища)	
	28	6. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения в равновесии.	текущий	
	29	7. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты.	текущий	
	30	8. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты.	текущий	
	31	9. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты.	текущий	
	32	10.. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты.	9. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты.	
	33	11. Висы. Подтягивание в висе. (ГТО)	контроль двигательных качеств (подтягивание в висе)	
	34	12. Висы. Подтягивание в висе. (ГТО)	контроль двигательных качеств (подтягивание в висе)	
	35	13. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие.	текущий	

	36	14. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие.	текущий	
	37	15. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие.	текущий	
	38	16. Опорный прыжок.	текущий	
	39	17. Опорный прыжок..	текущий	
	40	18. Опорный прыжок.	текущий	
	41	Подвижные игры (9 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Игры " Белые медведи", "Космонавты". Эстафеты с обручами.	текущий	
	42	2. Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета "Верёвочка под ногами"	текущий	
	43	3. Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета "Верёвочка под ногами"	текущий	
	44	4. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож , Жучка". Эстафета "Верёвочка под ногами"	текущий	
	45	5. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож , Жучка". Эстафета "Верёвочка под ногами"	текущий	
	46	6.Игры"Удочка", "Зайцы в огороде". Эстафета "Верёвочка под ногами".	текущий	
	47	7. Игры"Удочка", "Зайцы в огороде". Эстафета "Верёвочка под ногами".	текущийт	
	48	8. Игры"Удочка", "Мышеловка", "Невод".	текущий	

	49	9. Игры "Удочка", "Мышеловка", "Невод".	текущий	
	50	10. Инструктаж по ТБ. Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	текущий	
	51	11. Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	текущий	
	52	12.. Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "западня".	текущий	
	53	13. Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "западня".	текущий	
	54	14. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты"	текущий	
	55	15. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты"	текущий	
	56	16. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые".	текущий	
	57	17. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые".	текущий	
	58	18. Игры " Белые медведи", "Космонавты". Эстафеты с обручами.	текущий	
	59	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часов) 1. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.	текущий	
	60	2. Ведение мяча на месте и в движении.	текущий	
	61	3. Ведение мяча с изменением направления. Игра "Гонка мячей по кругу".	текущий	

	62	4.Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	текущий	
	63	5. Ведение мяча с изменением направления.Эстафеты.	текущий	
	64	6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Эстафеты.	текущий	
	65	7. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	текущий	
	66	8. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	текущий	
	67	9. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	текущий	
	68	10.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Подвижная цель".	текущий	
	69	11. Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Мяч ловцу".	текущий	
	70	12. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини -баскетбол.	текущий	
	71	13. Ловля и передача мяча в кругу. Игры "Салки с мячом".	текущий	
	72	14. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини -баскетбол.	текущий	
	73	15. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	текущий	
	74	16. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	текущий	

	75	17.Инструктаж по ТБ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	текущий	
	76	18. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	текущий	
	77	19. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	текущий	
	78	20. Игра в мини-баскетбол.	текущий	
	79	21. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	текущийт	
	80	22. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	текущий	
	81	23. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	текущий	
	82	24. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	текущий	
	83	Кроссовая подготовка(10часов) 1.инструктаж по Т.Б.1.Равномерный бег 5мин.встречная эстафета	текущий	
	84	2.Равномерный бег 5 мин.Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	85	3.Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Игра"ДЕНЬ и ночь".Развитие выносливости	текущий	

	86	4.Равномерный бег 7 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	87	5.Равномерный бег 8 мин.Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра "на буксире".Развитие выносливости.	текущий	
	88	6.Равномерный бег 8 мин.Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра"На буксире".Развитие выносливости	текущий	
	89	7.Равномерный бег 7 мин.Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости	текущий	
	90	8.Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба).игра"Салки на марше".Комплекс упражнений на развитие выносливости	текущий	
	91	9.Равномерный бег 8 мин.Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра"На буксире".Развитие выносливости	текущий	
	92	10. Крос 1км по пересеченной местности.Игра "Охотники и Зайцы"	текущий	
	93	Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	текущий	
	94	2. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	текущий	

	95	3. Бег на скорость (30м). ГТО	контроль двигательных качеств (30 м)	
	96	4. Бег на результат 60 метров. ГТО.	контроль двигательных качеств (60 м)	
	97	5. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	текущий	
	98	6. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	текущий	
	99	7. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	текущий	
	100	8. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
	101	9. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	контроль двигательных качеств (метание малого мяча)	
	102	10. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	контроль двигательных качеств (метание малого мяча)	