

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 2»

г. Зарайск Московской области



Рабочая программа по физической культуре
4 "А" класс

Составитель: Базылева Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 4 «А» класса разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания» и в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования, учебным планом, годовым календарным графиком МБОУ «Гимназия № 2». Авторской программе соответствует учебник Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

В соответствии с годовым календарным графиком и учебным планом МБОУ «Гимназия № 2» в 4«А» классе на изучение предмета «Физическая культура» отведено 68 часов (34 учебные недели, 2 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре, составленная на основе авторской программы, реализуется в полном объеме. Изменения в авторскую программу не внесены.

Планируемые результаты по физической культуре соответствуют результатам, предусмотренным в основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Гимназия № 2» и авторской программе.

Планируемые результаты

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- осознание важности здорового образа жизни, его взаимосвязи со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определение базовых понятий и терминов физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, осознание особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- умение разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности, умение рационально планировать режим дня и учебной недели;
- осознание необходимости соблюдения правил профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- навыки оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- осознания положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, умения устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осознания важности физических нагрузки для развития основных физических качеств;
- умения видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Метапредметные результаты освоения программы

- научатся описывать технику выполнения беговых упражнений;
- осваивать технику гимнастических упражнений;
- описывать состав и содержание акробатических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах;
- описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- самостоятельно отбирать упражнения и объединять их в комплексы;
- осмысливать правила игры;
- моделировать, выбирать наиболее эффективные способы решения игровой ситуации;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осмысливать умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осознавать важность самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений;
- осмысливать важность соблюдения правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций;
- осмысливать и объяснять особенность своего двигательного опыта;
- осмысливать технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- применять способы решения проблем творческого и поискового характера;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- выполнять задание в соответствии с поставленной целью;
- владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- участвовать в диалоге на уроке;
- слушать и понимать других;
- взаимодействовать с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..);
- контролировать свое физическое состояние;
- взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре;
- организовывать и проводить игру;
- выбирать упражнения для индивидуального развития своих физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией;
- позитивно взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- называть правила техники безопасности на уроках;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения различных упражнений;
- раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе;
- усваивать основные понятия и термины по физической культуре и спорту;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения;
- ходить на лыжах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику выполнения упражнений и осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	4 часа
2	Спортивные и подвижные игры	20 часов
3	Гимнастика с элементами акробатики	14 часов
4	Легкая атлетика	16 часов
5	Лыжная подготовка	14 часов
Всего:		68 часов

График прохождения учебной программы
образовательной области «Физическая культура»
4 класс

I четверть	Часы	II четверть	Часы	III четверть	Часы	IV четверть	Часы
Гимнастика	1	Гимнастика	11	Гимнастика	1	Гимнастика	1
Легкая атлетика	8			Лыжи	14	Легкая атлетика	8
Подвижные игры	8	Подвижные игры	2	Подвижные игры	4	Подвижные игры	6
Теория	1	Теория	1	Теория	1	Теория	1
	18		14		20		16

17	Контроль двигательных навыков.	29.10.	
18	Полоса препятствий. Подведение итогов четверти.	– 02.11.	

4 класс 2 четверть

№уроков	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Плановые сроки	Фактические сроки
Гимнастика – 11 часов, подвижные игры – 2 часа, теория – 1 час				
19/1	ИОТ на уроках по гимнастики. Освоение строевых упражнений	<p>Называет правила техники безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Описывает состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляет комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывает технику на гимнастических снарядах.</p> <p>Выявляет технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Составляет комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывает помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализирует их технику.</p> <p>Осваивает технику гимнастических упражнений, оказывает помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>	14.11.	
20/2	<i>Теория: Спортивная одежда и обувь.</i> Освоение ОРУ с предметами		– 16.11.	
21/3	Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей		19.11.	
22/4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		– 23.11.	
23/5	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей.		26.11.	
24/6	Освоение навыков висов и упоров. Подвижные игры.		– 30.11.	
25/7	Освоение навыков в опорных прыжках. Подвижная игра		03.12.	
26/8	Освоение навыков в опорных прыжках. Подвижная игра		– 07.12.	
27/9	<i>Теория: Тренировка ума и характера..</i> Освоение строевых упражнений		10.12	
28/10	Освоение навыков равновесия. Подвижные игры		– 14.12.	
29/11	Освоение навыков равновесия. Подвижные игры		17.12.	
30/12	Освоение танцевальных упражнений.		– 21.12	
31/13	Контроль двигательных навыков. Подвижные игры		24.12.	
32/14	Круговая тренировка. Итог четверти.		– 28.12.	

4 класс 3 четверть

№уроков	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Плановые сроки	Фактические сроки
Гимнастика-1 час, лыжная подготовка-14 часов, подвижные игры-6 часа, теория-1 час				
33/1	ИОТ на уроках по лыжной подготовке. <i>Теория: Первая помощь при травмах.</i> Развитие физических качеств	Объясняет назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняет назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяет передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролирует скорость бега на лыжах по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяет правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Использует бег на лыжах в организации активного отдыха	14.01. – 18.01.	
34/2	Освоение техники лыжных ходов.		21.01.	
35/3	Освоение техники лыжных ходов.		– 25.01.	
36/4	Освоение техники лыжных ходов.		28.01.	
37/5	Освоение техники лыжных ходов.		– 01.02.	
38/6	Освоение техники лыжных ходов.		04.02.	
39/7	Освоение техники лыжных ходов.		– 08.02.	
40/8	Освоение техники лыжных ходов.		11.02.	
41/9	Освоение техники лыжных ходов.		– 15.02.	
42/10	Освоение техники лыжных ходов.		18.02.	
43/11	Освоение техники лыжных ходов.		– 22.02.	
44/12	Освоение техники лыжных ходов.		25.02.	
45/13	Освоение техники лыжных ходов.		– 01.03.	
46/14	Освоение техники лыжных ходов.		04.03.	
47/15	Освоение техники лыжных ходов.		– 08.03.	
48/16	<i>Теория: Сердце и кровеносные сосуды.</i> Подвижные игры		11.03.	
49/17	Овладение умениями в ловле, бросках, передачи, ведении мяча		– 15.03.	
50/18	Закрепление умений в ловле, бросках, передачи, ведении мяча		18.03.	
51/19	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачи, ведении мяча		– 22.03.	
52/20	Подвижные игры, эстафеты. Подведение итогов четверти.			

4 класс 4 четверть

№уроков	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Плановые сроки	Фактические сроки
Гимнастика-1 час, легкая атлетика-8 часов, подвижные игры-6 часов, теория-1 час				
53/1	ИОТ на уроках по легкой атлетики. <i>Теория: Самоконтроль</i>	Соблюдает правила техники безопасности. Выбирает индивидуальный темп бега, описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выявляет и устраняют ошибки в процессе освоения самостоятельно. легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	01.04.	
54/2	Освоение навыков прыжков. Подвижные игры		–	05.04.
55/3	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры Демонстрирует выполнение пройденных		08.04.	–
56/4	Прыжки через препятствия. Подвижные игры		12.04.	
57/5	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей		15.04.	–
58/6	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей		19.04.	
59/7	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		22.04.	–
60/8	Закрепление умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		26.04.	
61/9	Совершенствование умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		29.04.	–
62/10	Совершенствование умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		03.05.	
63/11	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости		06.05.	–
64/12	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости		10.05.	
65/13	Проведения промежуточной аттестации		13.05.	–
66/14	Анализ промежуточной аттестации		17.05.	
67/15	Развитие скоростных и координационных способностей.		20.05.	–
68/16	Подвижные игры. Итог четверти, года.		25.05.	

Согласовано.
 Протокол заседания
 НМК учителей физической культуры №1
 от 28.08.2018 года.
 Руководитель НМК _____ Трухачева Т.Ю.

Согласовано.
 Заместитель директора по УВР
 _____ Петрухина Н.Н.
 29.08.2018 года

График проведения контрольных работ (практическая часть)

№	Виды работ	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Входная контрольная работа.	24.09- 28.09			
2.	Проведения промежуточной аттестации				13.05-17.05