

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 <i>Засур-1 В.П. Галактиола</i>	Принято Протокол педагогического совета от <u>28.06.17</u> № <u>11</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229 <i>Н.А. Петрова</i> Петрова Н.А. Приказ от <u>28.06.17</u> № <u>168</u>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
Физической культуре
4а класс
на 2017-2018 учебный год**

**Составил(а) учитель
Первой квалификационной категории
Михайлова
Марта Игоревна**

Санкт-Петербург
2017

Содержание

1. Паспорт рабочей программы	-3
2. Пояснительная записка	-4
3. Содержание учебного курса	-5
4. Планируемые результаты	-6
5. Календарно-тематическое планирование	-9
6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)	-16
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ	-16
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися	-17
9. Список литературы	-18

1. Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;	Рабочие программы. Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Издательство М.: Просвещение, 2012
Категория обучающихся	Учащиеся __4а__ класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объём учебного времени	102 часов
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым в 2009 г.. Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. 2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

В 4 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости

Предметом обучения физической культуре в 4 «а» классе является развитие физических качеств: силы и быстроты, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается

3. Содержание учебного курса

- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Подвижные игры, спортивные игры
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом
 - подвижные игры с элементами баскетбола
- Кроссовая подготовка, легкая атлетика
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости

Программа рассчитана на 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

4. Планируемые результаты

1. Легкая атлетика (25 ч.)

Предметные результаты:

- Знать правила ТБ
- Уметь плавать
- Уметь бегать
- Правильно выполнять основные движения
- Умение применять свои двигательные навыки в команде

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при выполнении прыжков

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий
- Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Умение держаться в воде, знание различных техник плавания
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие выносливости

2. Гимнастика (21 ч)

Предметные результаты:

- Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы ,раздельно и комбинации, упражнения в равновесии.
- Выполнять опорный прыжок
- Передвигаться противоходом
- Выполнять висы и подтягивания
- Лазать по гимнастической стенке

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при выполнении заданий

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Знание техники гимнастических(акробатических) упражнений
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- развитие гибкости

3. Подвижные игры, спортивные игры(31ч)**Предметные результаты:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
- Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие ловкости и меткости

4. Легкая атлетика(кроссовая подготовка) (25ч)**Предметные результаты:**

- Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)

- Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60 м*)
- Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги
- Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель
- Правильно выполнять основные движения

Регулятивные УУД:

- Формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- Планировать свои действия при выполнении заданий
- Планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Различать разные виды бега и ходьбы
- Развивать выносливость, ловкость и меткость, прыгучесть.
- Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 1 (ФГОС)

№пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	корректировка
1	2.09.		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ(легкая атлетика)		
2	4.09.		Бассейн (плавание)		
3	4.09.		Бассейн (плавание)		
4	9.09.		Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши».		
5	10.09.		Бассейн (плавание)		
6	10.09.		Бассейн (плавание)		
7	16.09.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».		
8	17.09.		Бассейн (плавание)		
9	17.09.		Бассейн (плавание)		
10	23.09.		Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».		
11	24.09.		Бассейн (плавание)		
12	24.09.		Бассейн (плавание)		
13	30.09.		Равномерный бег (6 мин). Игра «Заяц без логова».		
14	1.10.		Бассейн (плавание)		
15	1.10.		Бассейн (плавание)		
16	7.10.		Равномерный бег (8 мин). Игра «Караси и щука».		
17	8.10.		Бассейн (плавание)		
18	8.10.		Бассейн (плавание)		
19	14.10.		Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба 80 м). Игра		

			«Охотники и зайцы»».		
20	15.10.		Бассейн (плавание)		
21	15.10.		Бассейн (плавание)		
22	21.10.		Равномерный бег (9 мин). Игра «Наступление».		
23	22.10.		Бассейн (плавание)		
24	22.10.		Бассейн (плавание)		
25	28.10.		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление», подведение итогов		
26	11.11.		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ(гимнастика)		
27	12.11.		Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.		
28	13.11.		Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.		
29	18.11.		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Игра «Точный поворот»		
30	19.11.		ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.		
31	20.11.		Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам»		
32	25.11.		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Игра «Не ошибись!».		
33	26.11.		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.		
34	27.11.		Эстафеты. Игра		

			«Посадка картофеля»		
35	2.12.		ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Три движения».		
36	3.12.		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися.		
37	4.12.		Эстафеты. Игра «Не ошибись!».		
38	9.12.		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.Игра «Лисы и куры».		
39	10.12.		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие в вися, подтягивания в вися.		
40	11.12.		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.Игра «Прокати быстрее мяч».		
41	16.12.		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веребочка под ногами».		
42	17.12.		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		
43	18.12.		Ору,бег,развитие силовых способностей		
44	23.12.		Ору с палками,бег с ускорением,развитие скоростно-силовых способностей		
45	24.12.		Ору в движении,бег через препятствия,развитие координационных способностей		
46	25.12.		ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подведение итогов		

47	13.01.		ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Инструктаж по тб(спорт.игры)		
48	14.01.		ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.		
49	15.01.		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		
50	20.01.		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».		
51	21.01.		ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».		
52	22.01.		ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
53	27.01.		ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».		
54	28.01.		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».		
55	29.01.		ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».		
56	3.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		
57	4.02.		Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».		
58	5.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		
59	10.02.		Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».		
60	11.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении		
61	12.02.		Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».		
62	17.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от		

			груди в движении.		
63	18.02.		Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».		
64	19.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
65	24.02.		Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».		
66	25.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
67	26.02.		Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».		
68	2.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой.		
69	3.03.		Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.		
70	4.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
71	9.03.		Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол		
72	10.03.		ОРУ. ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
73	11.03.		Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол		
74	16.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами		
75	17.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя		

			руками от груди. Игра «Перестрелка».		
76	18.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол		
77	23.03.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Подведение итогов.		
78	24.03.		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). инструктаж по тб(легкая атлетика)		
79	25.03.		Равномерный бег (6 мин). Игра «Салки на марше».		
80	6.04.		Равномерный бег (7 мин). Игра «Конники-спортсмены».		
81	7.04.		Равномерный бег (9 мин). Игра «День и ночь».		
82	8.04.		Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире».		
83	13.04.		Равномерный бег (9 мин). Игра «На буксире».		
84	14.04.		прыжки на скакалке, ору, эстафета.		
85	15.04.		Равномерный бег (10 мин). Игра «Через кочки и пенечки».		
86	20.04.		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»		
87	21.04.		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».		
88	22.04.		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».		
89	27.04.		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».		

90	28.04.		Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
91	29.04.		Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».		
92	4.05.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».		
93	5.05.		Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние		
94	6.05.		Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».		
95	11.05.		Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.		
96	12.05.		Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».		
97	13.05.		ору ,бросок мяча в горизонтальную цель.		
98	18.05.		Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».		
99	19.05.		ору ,бег, игра «пионербол»		
100	20.05.		специальные беговые упражнения, эстафеты с мячом.		
101	25.05.		бег с ускорением, эстафета с теннис. мячом		
102	26.05.		ору, прыжки через скакалку, подведение итогов.		
Итого: 102					

6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

8.Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный

9.Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич;Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ» Сфера»,2005.