

Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» 08 2018г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Зорина Е.Д. Зорина
«29» 08 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

на 2018 – 2019 учебный год

Класс 4А, 4Б

Учитель Лебедева Оксана Владимировна

Паняев Александр Александрович

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. ФГОС/ Авт. Лях В.И. – М., Просвещение, 2014

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. – М., Просвещение, 2014

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Дата		Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
	4А	4Б		
1			1	Техника безопасности на уроках физической культуры
<i>Раздел 1. Легкая атлетика (26 часов)</i>				
2			1	Освоение навыков ходьбы и развитие координации.
3			1	Освоение навыков бега
4			1	Совершенствование техники бега.
5			1	Высокий старт. Скоростной бег до 50 м.
6			1	Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 м.
7			1	Круговая эстафета
8			1	Бег на 60 метров-на результат.
9			1	Бег на месте с высоким подниманием бедра.
10			1	Бег от 200 до 1000м. Учебная игра
11			1	Освоение навыков прыжков.
12			1	Закрепление навыков прыжков
13			1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.
14			1	Прыжки-комплекс с набивным мячом
15			1	Прыжки в длину с места на результат.
16			1	Прыжок в длину с разбега на результат.
17			1	Медленный бег с изменением направления по сигналу
18			1	Длительный бег-развитие выносливости.
19			1	Развивающие спортивные игры.
20			1	Развитие силовой выносливости
21			1	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.
22			1	Бег с перешагиванием и прыжком в шаге.
23			1	Бег с низкого старта
24			1	Прыжки и многоскоки. Переменный бег-10 минут.
25			1	Бег 1500м. без учета времени
26			1	Бег в равномерном темпе до 15 минут.
27			1	Специальные беговые упражнения

№ п/п	Дата		Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
	4А	4Б		
Раздел 2. Спортивные игры (22 часа)				
28			1	Инструктаж по баскетболу
29			1	Стойка игрока, перемещение в стойке
30			1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
31			1	Ловля и передача мяча двумя руками
32			1	Передача мяча без сопротивления защитника в парах.
33			1	Передача мяча с сопротивлением в парах
34			1	Упражнения для рук и плечевого пояса.
35			1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойки.
36			1	Игра по упрощенным правилам
37			1	Изучение вариантов ловли мяча
38			1	Изучение вариантов ведения мяча
39			1	Подвижная игра «борьба за мяч»
40			1	Сочетание различных приемов ловли и ведения мяча.
41			1	Ловля, веление и бросок в корзину с расстояния 3.60м.
42			1	Вырывание и выбивание мяча
43			1	Учебная игра в баскетбол
44			1	Изучение нападения быстрым прорывом.
45			1	Сочетание приемов игры-ловля мяча на месте.
46			1	Изучение взаимодействия двух игроков
47			1	Игра с двумя игроками «отдай мяч и выйди».
48			1	Челночный бег с ведением и без ведения мяча.
49			1	Бег с ускорениями сериями на 20, 30, 60 м.
Раздел 3. Лыжная подготовка (3 часа)				
50			1	Изучение ступающего и скользящего шага без палок
51			1	Освоение техники лыжных ходов
52			1	Прохождении дистанции на лыжах-2 км
Раздел 4. Гимнастика (15 часов)				

№ п/п	Дата		Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
	4А	4Б		
53			1	Гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки.
54			1	Упражнения на гибкость.
55			1	Акробатические упражнения.
56			1	Упражнения на гибкость, на пресс.
57			1	Подтягивание на перекладине.
58			1	Развитие гибкости
59			1	Упражнения в висе и упоре
60			1	Освоение комплексов утренней зарядки
61			1	Освоение лазания и перелезания.
62			1	Развитие силовых способностей.
63			1	Развитие силовых способностей
64			1	Развитие координационных способностей
65			1	Челночный бег. Эстафеты.
66			1	Развитие скоростно-силовых способностей
67			1	Изучение техники опорных прыжков, соскоков
Раздел 5. Спортивные игры (15 часов)				
68			1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
69			1	Эстафеты, игровые упражнения.
70			1	Прием и передача мяча.
71			1	Игры в парах с мячом.
72			1	Выполнение заданий с использованием различных игр.
73			1	Изучение нижней подачи мяча
74			1	Подвижные игра с использованием техники волейбола.
75			1	Закрепление и освоение техники броска мяча
76			1	Изучение верхней подачи мяча.
77			1	Развитие координационных способностей в волейболе.
78			1	Подвижные игры, закрепляющие технику подачи мяча.
79			1	Игровые занятия с ограниченным числом игроков.
80			1	Закрепление техники волейбола в игре.

№ п/п	Дата		Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
	4А	4Б		
81			1	Изучение тактики игры волейбола.
82			1	Учебная игра в волейбол.
<i>Раздел 6. Легкая атлетика (20 часов)</i>				
83			1	Длительный бег
84			1	Бег с преодолением препятствий.
85			1	Развитие выносливости с помощью беговых упражнений
86			1	Развивающие спортивные игры
87			1	Переменный бег
88			1	Бег с низкого старта
89			1	Кроссовая подготовка
90			1	Преодоление полосы препятствий.
91			1	Бег- 1000 метров на результат.
92			1	Спринтерский бег
93			1	Изучение и закрепление высокого старта.
94			1	Финальное усиление. Эстафеты.
95			1	Развитие скоростных способностей.
96			1	Развитие скоростной выносливости.
97			1	Развитие скоростных способностей, метание мяча.
98			1	Челночный бег. развитие скорости
99			1	Совершенствование техники бега.
100			1	Освоение навыков прыжков.
101			1	Прыжки с места и с разбега в песок
102			1	Прыжок в длину с места