

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 4 класс

для 4а и 4б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Максимова Е.И,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. Место предмета в учебном плане.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год. Изменения, внесенные учителем в авторскую программу : раздел легкая атлетика дополнен 6 часами из вариативной части, раздел подвижные игры дополнен 15 часами из вариативной части, раздел гимнастики дополнен 3 часами из вариативной части

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1 Учебный комплект..

1.2.2.Методический комплект.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение , 2017. – 176 с. : ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-046521-2.

1.3. Ученик научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета, курса

2. Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально - беговые упражнения. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Метание малого мяча с места, с разбега на дальность. Бег 1000, 2000 м. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения: сгибание разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе стоя (мальчики), сгибание и разгибание рук на низкой перекладине в висе лежа (девочки). Эстафеты с бегом, прыжками. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Основы круговой тренировки. Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пустое место».

Раздел 2. Подвижные игры (33 часа)

с элементами баскетбола (15 часов)

Стойка игрока. Поворот. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках, в квадрате). Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ведение мяча в разных стойках (низкой, средней, высокой): на месте, в движении, по прямой. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения, ловли. Нападение быстрым прорывом, 1-0, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Подвижные игра «Магический квадрат». Учебная игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам.

с элементами волейбола (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений: шагом, бегом, приставным шагом. Верхняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Упражнения специальной разминки с мячом. Прямая нижняя подача с 6 метров от сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.

с элементами футбола (6 часа)

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперед, бег спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком. Комбинации из освоенных способов перемещений. Удар

внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар с одного-двух шагов разбега по неподвижному мячу. «Гонка мячей по кругу». Учебная игра по упрощенным правилам.

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

О.Р.У. с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на двух, на одной, со сменой ног с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения под музыку: 3 позиция ног, танцевальные шаги. Комплексно-силовые упражнения (К.С.У): поднимание ног в висе стоя, лежа, сгибание разгибание рук в висе (для мальчиков), упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), выпрыгивания вверх из упора присев, поднимание туловища из положения лежа на спине, преодоление полосы препятствий, круговая тренировка. Висы (на согнутых руках, поднимание ног в висе стоя). Акробатика (кувырок вперед из разных исходных положений в разные конечные положения, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках). Учебная акробатическая комбинация (кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев из упора присев перекаат в стойку на лопатках).

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход с палками, одновременный бесшажный, повороты на месте, стойки спусков, торможение «плугом», подъёмы «лесенкой», подвижные игры и эстафеты, ходьба на лыжах до 1,5 км.

3. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть, полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	8
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	12	1
2 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	9
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2
4 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	12	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами футбола»	6	
ИТОГО		102	31

