

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании Методического объединения начальных классов
муниципального общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района
Протокол № 1 , от 30.08.2018года
Руководитель МО _____ М.П. Миклашевская

Утверждена приказом директора
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа Зейского района
от 31.08. 2018 года , № 50 - о/д

Директор школы: _____ Г.В.Савельева

Согласована 30.08.2018 года.
Заместитель директора по УР _____ О.Н. Подколзина

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 23.08.2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
4 класс**

Количество часов - 68
Уровень - базовый
Срок реализации программы - 1 год (2018-2019 учебный год)
Учитель: Чубарь Е.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании Методического объединения начальных классов
муниципального общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа
Зейского района

Протокол № 1, от 30.08.2018 года

Руководитель МО ММ М.П. Миклашевская

Утверждена приказом директора
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Тунгалинская средняя общеобразовательная школа Зейского района
от 31.08.2018 года, № 50 - о/д

Директор школы: Савр Г.В.Савельева



Согласована 30.08.2018 года.

Заместитель директора по УР Подколзина О.Н. Подколзина

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 23.08.2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
4 класс

Количество часов - 68

Уровень - базовый

Срок реализации программы - 1 год (2018-2019 учебный год)

Учитель: Чубарь Е.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты. В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

4 КЛАСС

№ п/п	Тема и задачи урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть			
Раздел: «Знания о физической культуре». 1 час.			
1	Тема урока: ТБ на уроках физической культуры Задачи урока:	3.09	

	1.вспомнить ТБ.		
Раздел «Способы физической культуры». 1 час.			
2	Тема урока: Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока: 1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.	7.09	
Раздел: «Легкая атлетика». 8 часов.			
3	Тема: Бег с высокого старта. Задачи урока: 1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.	10.09	
4	Тема: Бег с высокого старта. Задачи урока: 1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.	14.09	
5	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.	17.09	
6	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.	21.09	
7	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Обучить низкому старту, стартовому ускорению, финишированию.	24.09	
8	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Повторить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	28.09	
9	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Совершенствовать низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1.10	
10	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Закрепить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	5.10	
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 8 часов.			

21	Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	8.10	
22	Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	12.10	
23	Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	15..10	
24	Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	19.10	
25	Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	22.10	
26	Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	26.10	
27	Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	29.10	
28	Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	2.11	
2 четверть			
Раздел: «Знания о физической культуре». 1 час.			
1	Тема урока: История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Задачи урока: 1. Ознакомить детей с историей физической культурой в нашей стране.	12.11	
Раздел «Способы физкультурной деятельности». 1 час.			
2	Тема урока: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Задачи урока: 1. Научить детей записывать свои данные, и упражнения.	16.11	
Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики». 3 часов.			
3	Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	19.11	
4	Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	23.11	
5	Тема урока: подвижные игры «Эстафеты».	26.11	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 6 часов.			
10	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.	30.11	
11	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.	3 12	
12	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1. Развитие координации движения. 2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне. 3. Выполнение комбинации на оценку.	7.12	

13	Тема урока: Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1.Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3 приема. 2.Развитие силы, выносливости и координации движений.	10.12	
14	Тема урока: Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1.Развитие силы, выносливости и координации движений. 2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.	14.12	
15	Тема урока: Лазание по канату в два и три приема. Задачи урока: 1.Развитие силы, выносливости и координации движений. 2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.	17.12	
3 четверть			
Раздел: «Знания о физической культуре». 1 час.			
1	Тема урока : Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока: 1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.	21.12	
Раздел «Способы физкультурной деятельности». 1 час.			
2	Тема урока: Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	24.12	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 15 часа.			
3	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1.Повторить ТБ на уроках гимнастики. 2.Обучить кувырку вперед назад.	28.12	
4	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1.Совершенствовать кувырок вперед назад. 2.Развитие гибкости.	11.01	
5	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2.Закрепить кувырок вперед назад.	14.01	
6	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2.Закрепить кувырок вперед назад.	18.01	

7	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Обучить опорному прыжку через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.	21.01	
8	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Повторить и совершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.	25.01	
9	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.	28.01	
10	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Контрольный тест опорного прыжка через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.	1.02	
11	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.	11.02	
12	Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла. Задачи урока: 1.Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. 2.Развитие прыгучести и гибкости.	15.02	
13	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Обучить из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.	28.02	
14	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Повторить из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.	22.02	
15	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока: 1.Закрепить из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.	28.02	
16	Тема урока: Из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Задачи урока:	4.03	

	1.Зачет - из виса стоя присев толчком обеими ногами пере мах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. 2.Развитие гибкости и ловкости.		
17	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.	11.03	
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». 7 часов.			
25	Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Задачи урока: 1.Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2.Развитие коллективизма.	15.03	
26	Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Задачи урока: 1.Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. 2.Развитие коллективизма.	18.03	
27	Тема: Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2.Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.	22.03	
28	Тема: Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2.Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.	1.04	
29	Тема: Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2.Закрепление технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.	5.04	
30	Тема урока: Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	8.04	
31	Тема урока: Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	12.04	
4 четверть			
Раздел: «Знания о физической культуре». 1 час.			
1	Тема урока: Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	15.04	
Раздел «Способы физкультурной деятельности». 1 час.			
2	Тема урока: Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	19.04	

Раздел: «Легкая атлетика». 8 часов.			
3	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.	22.04	
4	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.	26.04	
5	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.	29.04	
6	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Зачет прыжок в высоту.	6.05	
7	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Повторения прыжка в высоту.	13.05	
8	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепить прыжок в высоту.	17.05	
9	Тема урока: Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 60 и 100 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.	20.05	
10	Тема урока: Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 60 и 100 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.	24.05	
Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 9 часов.			
11- 12	Тема урока: Прием и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений с волейбольными мячами. 2.Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку.	27.05	

13-14	<p>Тема урока: Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.</p> <p>Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить владение мячом. 2.Развить командные способности. 	31 05	
15-16	<p>Тема урока: Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.</p> <p>Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить владение мечом. 2.Развить чувство коллективизма. 		
17-19	<p>Тема урока: Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.</p> <p>Задачи урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить владение мечом. 2.Развить чувство коллективизма. 		

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний

для занятий физической культурой

или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятия,

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений:

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнить акробатические и гимнастические

упражнения, простейшие комбинации, передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость-координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость),

вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*