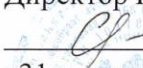
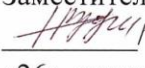



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназия № 168  /С.А. Лебедева «31» августа 2016 г. Приказ № 94-1/о от 31.08.2016г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Т.Н.Рудник «26» августа 2016 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  /И.Г.Петрова</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

Класс 4 «А», 4 «Б»

2016- 2017 учебный год

Ф.И.О. учителя:

Климова А.В., первая категория

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2016**

## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

### «Физическая культура» 4 класс

#### Нормативная основа программы

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Попова Е.В., Старолавникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга. СПб АППО, 2012.
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2016 г.
- Учебный план ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2016-2017 г

#### Общая характеристика предмета

Одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста являются подвижные игры. Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями как на открытом воздухе, так и на уроках в школе. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы и составляет 4 класс-34ч.

#### **Основные цели курса:**

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;

4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;

5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

### **Основные задачи курса:**

1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;

2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

### **Универсальные учебные действия:**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- ✓ мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- ✓ учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- ✓ умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать оценку учителя;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий ;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- ✓ - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- ✓ - участвовать в коллективном обсуждении.

#### **Планируемые результаты:**

- ✓ у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс (34 часа)

<u>№ п\п</u>	<u>Название игры</u>	<u>Цель игры</u>	<u>По плану</u>	<u>Дано</u>
1	День знаний. Инструктаж по Т.Б. Построение в зале.	Развивать ориентацию в пространстве	<b>01.09</b>	
2	Вводный урок. Т.Б. Подвижная игра «Самый, самый»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	<b>08.09</b>	
3	Т.Б. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	<b>15.09</b>	
4	Т.Б. Подвижная игра «Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	<b>22.09</b>	
5	Т.Б. Подвижная игра «Найди свое место»	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	<b>29.09</b>	
6	Т.Б. Подвижная игра «Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	<b>06.10</b>	
7	Т.Б. Подвижная игра «Осенний марафон»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	<b>13.10</b>	
8	Т.Б. Подвижная игра «Салки»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	<b>20.10</b>	
9	Т.Б. Партерная гимнастика	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	<b>27.10</b>	
10	Т.Б. Подвижная игра «Ловкий мяч»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	<b>10.11</b>	
11	Т.Б. Подвижная игра «Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	<b>17.11</b>	
12	Т.Б. Подвижная игра «Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость.	<b>24.11</b>	
13	Т.Б. Подвижная игра «Мы веселые ребята...»	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.	<b>01.12</b>	
14	Т.Б. Партерная	Развивать у детей внимание,	<b>08.12</b>	

	гимнастика	ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.		
15	Т.Б. Подвижная игра «Сделай фигуру»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	<b>15.12</b>	
16	Т.Б. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	<b>22.12</b>	
17	Т.Б. Ритмические перестроения	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	<b>12.01</b>	
18	Т.Б. Подвижная игра «К своим командирам»	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	<b>19.01</b>	
19	Т.Б. Подвижная игра «Зайцы в леву»	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	<b>26.01</b>	
20	Т.Б. Подвижная игра «Трактористы»	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	<b>02.02</b>	
21	Т.Б. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	<b>09.02</b>	
22	Т.Б. Подвижная игра «Во саду ли в огороде»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	<b>16.02</b>	
23	Т.Б. Подвижная игра «На старт!»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	<b>02.03</b>	
24	Т.Б. Подвижная игра «Капитаны»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	<b>09.03</b>	
25	Т.Б. Подвижная игра «Городки»	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	<b>16.03</b>	
26	Т.Б. Подвижная игра «Ловкие ребята».	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	<b>23.03</b>	
27	Т.Б. Подвижная игра «Быстрее по местам»	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.	<b>06.04</b>	
28	Т.Б. Подвижная игра	Развивать у детей координацию	<b>13.04</b>	

	«Успей пробежать»	движений. Упражнять в беге.		
29	Т.Б. Подвижная игра «Ведение мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	<b>20.04</b>	
30	Т.Б. Подвижная игра «Капитаны»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	<b>27.04</b>	
31	Т.Б. Подвижная игра «Прыг-скок»	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	<b>04.05</b>	
32	Т.Б. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	<b>11.05</b>	
33	Т.Б. Подвижная игра «Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	<b>18.05</b>	
34	Т.Б. Подвижная игра на свежем воздухе	Развивать у детей ориентироваться в пространстве	<b>25.05</b> <b>26.05</b>	
<b>ИТОГО</b> <b>34 ч.</b>				

### Ресурсное обеспечение

1. В.Г. Яковлев. В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2004г.
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.