

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЗАРАЙСК,
д. ЕРНОВО, ул. ДАЧНАЯ, д.87

И. о директора МБОУ «Ерновская основная школа



УТВЕРЖДАЮ:

Мартынов С.В./

2018 г.

**Рабочая программа
индивидуального обучения
по предмету «Физическая культура»
4 класс**

2018 – 2019 учебный год

Составитель: Уступкина Вкпа Юрьевна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа индивидуального обучения по предмету «Физическая культура» для 4 класса школы составлена на основе авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. «Физическая культура 1-4 классы»(М.: Просвещение, 2014) и соответствует основной общеобразовательной программе начального общего образования МБОУ «Ерновская основная школа».

Планируемые результаты.

Предметные результаты.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится :

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализировать информацию;
- передавать информацию (устным, письменным, цифровым способами).

Личностные результаты.

- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	8 ч.
2.	Способы физкультурной деятельности	9 ч.
Итого:		17 ч.

**Календарно-тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Знания о физической культуре (8ч.)				
1	Когда и как возникла физическая культура. Современные олимпийские игры.	Знакомиться с учебником и учебными пособиями, с целями и задачами раздела. Извлекать из текста учебника необходимые данные Сравнивать глобус и карту полушарий. Извлекать информацию об олимпийских играх. Готовить сообщения о них.	06.09.2018	
2.	Что такое физическая культура	Составлять рассказы о значении физической культуры	20.09.2018	
3.	Твой организм. Основные части тела. Основные внутренние органы. Скелет.	Знакомиться с основными частями тела. Находить в информации о б устройстве человеческого тела. Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов. Адекватно оценивать свои ответы. Находить информацию о внутреннем устройстве организма. Оценивать свои знания. Характеризовать особенности устройства скелета. Готовить сообщения	04.10.2018	
4.	Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды.	Находить необходимую информацию. Выполнять задания. Извлекать информацию из дополнительной литературы, Составлять комплекс упражнений. Рассказывать об устройстве кровообращения.	18.10.2018	
5	Органы чувств.	Самостоятельно составлять комплекс упражнений. Знакомиться с особенностью органов чувств. Находить в информации, растениях готовить сообщения	01.11.2018	
6.	Личная гигиена.	Обсуждать правила личной гигиены. Извлекать из дополнительной литературы и Интернета сообщения о значении личной гигиены.	22.11.2018	
7.	Закаливание.	Находить необходимую информацию. Составлять рассказ о значении закаливания.	06.12.2018	

8.	Закаливание.	Находить необходимую информацию. Составлять рассказ о значении закаливания	20.12.2018	
Способы физкультурной деятельности(9ч.)				
9	Вода питьевой режим. Тренировка ума и характера.	Определять значение воды для организма человека. Обсуждать значение тренировки ума. Самостоятельно составлять комплекс упражнений.	17.01.2019	
10	Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах	Обсуждать особенности спортивной одежды. Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов. Адекватно оценивать свои знания в соответствии с набранными баллами.	31.01.2019	
11.	Первая помощь при травмах Бег, ходьба, прыжки, метание.	Оценивать правильность/неправильность предложенных ответов. Адекватно оценивать свои знания в соответствии с набранными баллами Определять особенности физических упражнений.	14.02.2019	
12	Бодрость, грация, координация. Играем все!	Обсуждать роль физических упражнений. Составлять комплекс физических упражнений. Характеризовать подвижные игры..	28.02.2019	
13	Жизненно важное умение. Все на лыжи!	Обсуждать значение физической подготовки. Рассказывать о значении и особенности лыжной подготовки. Знать зимние виды спорта.	14.03.2019	

14	Твои физические способности. Физкультурная азбука.	Извлекать необходимую информацию из дополнительной литературы и Интернета. Обсуждать значение физической подготовки. Составлять план рассказа о М.В. Ломоносове. Проследить по карте путь М.В. Ломоносова из Холмогор в Москву. Обсуждать, каковы были заслуги М.В. Ломоносова в развитии науки и культуры Отмечать на «ленте времени» дату основания Московского университета. Извлекать из Интернета сведения о современном МГУ им. М.В. Ломоносова	04.04.2019	
15	Физкультурная азбука	Извлекать необходимую информацию из дополнительной литературы и Интернета	18.04.2019	
16	Твой режим дня.	Извлекать необходимую информацию из дополнительной литературы и Интернета	18.04.2019	
17	Спортивные достижения Обобщающее занятие.	Извлекать из дополнительной литературы, Интернета информацию об освоении космоса. Извлекать необходимую информацию из дополнительной литературы и Интернета	16.05.2019	

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ШМО учителей начальных классов

_____ / Дегтярёва Л.А./

Протокол №1

от « ____ » _____ 2018г.

Зам. директора по УВР

_____ /Лебедева Л.Н. /

