ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 4 класса составлена учителемфизкультуры МБОУ «Мошинская средняя школа» Волынским Олегом Николаевичем**.**

Рабочая программа по физической культуре для начальныхклассов составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями), "Примерной основной образовательной программы начального общего образования", одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе «Федеральнойкомплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. (2012 г.)

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:
Учебник по физической культуре («Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях.Москва, «Просвещение», 2014г.)

Согласно действующему в школе учебному плану на реализацию данной программы в 4 классе отводится – 68 часов (2 часа в неделю).

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1- 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Планируемые результаты изучения физической культуры.

<u>Знания о физической культуре</u>

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.

<u>Способы физкультурной деятельности</u>

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, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

•

<u>Физическое совершенствование</u>

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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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 перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах

Содержание курса

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культурыи первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаяминарода. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическоеразвитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физическихкачеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечныхсокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнениепростейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формированияправильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физическихкачеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки ифизических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во времявыполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведениеподвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физическихупражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике икоррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и спродвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения накоординацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведениемяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча вкорзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьбас включением широкогошага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, всторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу-шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданнойпозе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, нарасслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий,включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;комплексы упражнений на координациюс асимметрическими ипоследовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» наширокой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания иконтроля с однихзвеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельныхмышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (погимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях ив упоре присев);

перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой наруки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой нагимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумяногами оповоротамигимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжкичерез скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений смаксимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разныхисходныхположений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, изразных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, сускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (ссохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) вмаксимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метаниенабивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходныхположений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторноевыполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукойподвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левымбоком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки поразметкам в полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, вдвижении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающихупражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умереннойинтенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большойинтенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИЕРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ

№ ур	Тема урока	Колич. часов	Корректировка
	Легкая атлетика. Игры.	***10 ч + 8 ч.***	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3.	Техника челночного бега		
4.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м		
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта		
6.	Метание мешочка на дальность.		
7.	Техника паса в баскетболе		
8.	Спортивная игра «Баскетбол»		
9.	Техника прыжка в длину с разбега		
10.	Прыжок в длину с разбега на результат		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
12.	Контрольный урок по баскетболу		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
16.	Тестирование прыжка в длину с места		
17.	Подвижная игра «Осада города»		
18.	Подвижные игры		
	Гимнастика с элементами акробатики –	***14 ч.***	
19.	Тестирование подтягиваний и отжиманий		
20.	Тестирование виса на время		
21.	Броски и ловля мяча в парах, на точность		
22.	Упражнения с мячом, ведение мяча		
23.	Кувырок вперед ,с разбега и через препятствие		
24.	Зарядка		
25.	Кувырок назад, стойка на голове и руках		
26.	Круговая тренировка		
27.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека		
28.	Гимнастические упражнения		
29.	Лазанье по гимнастической стенке и висы		
30.	Круговая тренировка		
31.	Прыжки в скакалку и в тройках		
32.	Лазанье по канату в два приема		
	Лыжная подготовка –	***20 ч.***	
33.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием.		

34.	Спуски в низкой стойке.		
35.	Подъем «полу ёлочкой». Спуски в высокой стойке..		
36.	Попеременный двушажный ход без палок.		
37.	Попеременный двушажный ход с палками.		
38.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».		
39.	Одновременный одношажный ход.		
40.	Эстафета на лыжах .		
41.	Торможение упором.		
42.	Повороты переступанием.		
43.	Спуски в низкой стойке.		
44.	Спуски в высокой стойке.		
45.	Одновременный одношажный и двушажный ход на лыжах		
46.	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой»		
47.	Торможение «плугом» на лыжах		
48.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
49.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
50.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
51.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах		
52.	Контрольный урок по лыжной подготовке		
	Спортигры. Легкая атлетика	***8ч + 8 ч.***	
53.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м.		
54.	Стартовый разгон .Бег 60 м.		
55.	Высокий старт. Бег 30м		
56.	Стартовый разгон. Бег 60 м		
57.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.		
58.	Прыжок в длину (способом согнув ноги).		
59.	Тройной прыжок с места.		
60.	Прыжок в длину (способом согнув ноги).		
61.	Тройной прыжок с места.		
62.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.		
63.	Бросок мяча на дальность.		
64.	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.		
65.	Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.		
66.	Волейбольные упражнения		
67.	Бросок мяча на точность.		
68.	Подвижные игры		
	Промежуточная аттестация – середина мая, форма аттестации - зачет		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

L=Архангельская область Няндомский район деревня Петариха, T=исполняющий обязанности директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА""", ОГРН=1022901414183, СНИЛС=11840951150, ИНН ЮЛ=2918003739, ИНН=291802868526, E=bachinov2008@rambler.ru, G=Ирина Николаевна, SN=Яковлева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"""