**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2008г.

Программа рассчитана на 102 часов в 4 классе из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Комплексная программа по физическому воспитанию**

4 класс

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физические упражнения- путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным- залог успеха и здоровья.

Что запрещено при движении баскетболиста. Стритбол (правила) .

О.Ф.П.

Строевые команды. Перестроения из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

О.Р.У. с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение О.Р.У. по индивидуальным комплексам.

Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов, через короткую скакалку3-4 раза по 30-40 с. без перерыва. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места, разбега.

Вис на согнутых руках, согнув ноги .

Кувырки назад, мост с помощью или у стены, стойка на лопатках с перекатом назад.

Бег 30 и 60 м с высокого старта; бег до 3 км.

Метание малого мяча на дальность.

Переменный двухшажный ход. Торможение « плугом» и « упором». Подъём «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков 200-300м. Прохождение 3,5-4 км в спокойном темпе.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение бегом. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Приставные шаги.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | ПОКАЗАТЕЛИ  МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ  5 4 3 5 4 3 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9 | Бег 60 м (с)  Бег 2000 м без учёта времени  Прыжок в длину с разбега (см)  Метание мяча 150 г (м)  Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)  Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)  Бег на лыжах 1 км (мин ,с)  Бег на лыжах 2 км без учёта времени  Прыжок в длину с места (см) | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 10,6  ------  300  27  5  -------  7.00  --------  160 | 11,2  -------  260  22  3  --------  7.30  --------  150 | 11,8  --------  220  18  2  --------  8.00  --------  140 | 10,8  ------  260  17  ------  14  7.30  --------  150 | 11,4  -------  220  15  --------  9  8.00  --------  140 | 12,2  -------  180  12  -------  7  8.30  --------  135 | |

Тематическое планирование 4 класс 1 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| учебный материал | Номера уроков  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 |
| ***Б***е*седа* ***«Физическая культура в семье***  О.Р.У. для контроля над осанкой  Ходьба ,её разновидности  Низкий старт  Бег 60 метров  Бег 2000 метров  Метание малого мяча на дальность  Бег 800 метров  Бег 1000 метров  Прыжок в длину с места  Подвижная игра  БАСКЕТБОЛ  Обучение стойки игрока  Ведение мяча , бросок мяча  Ловля и передача  Челночный бег  Учебная игра  Подведение итогов четверти | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ***+*** | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | ***+***  + | |

Тематическое планирование 3-4 класс 2 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| Построение, сообщение темы, задач урока  Одежда, обувь, спортивный инвентарь  1  Разучивание попеременного двух шажногохода  Закрепление попеременного двухшажного хода  Совершенствование попеременного двухшажного хода  2  Разучивание подъёма «лесенкой»  Закрепление подъёма «лесенкой»  Совершенствование подъёма «лесенкой»  3  Разучивание торможения «плугом»  Закрепление торможения «плугом»  Совершенствование торможения «плугом»  4  Повторное прохождение отрезков 200-300 метров  Повторное прохождение отрезков 400-500 метров  Прохождение дистанции 3-4 км в спокойном темпе  Поворот переступанием на выкате со склона | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | + | + | + | + | + | + | + | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5  Повторение попеременного двухшажного хода  Повторение подъёма «лесенкой»  Повторение торможения «плугом»  Повторение поворота переступанием на выкате со склона  6  КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  Ходьба попеременным двухшажным ходом  Подъём «лесенкой»  Торможение «плугом»  Поворот переступанием на выкате со склона. Итоги четверти | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | +  + | + | |

Тематическое планирование 4 класс 3 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков  46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 |
| Построение , сообщение темы, задач урока  О.Р.У. для контроля над осанкой  Беседа:  «Двигатель-  ный режим учащихся 4класса  Ходьба, её виды  Бег, его виды  Строевые упражнения  Игра «Гонка мячей»  Ходьба в чередовании с бегом  Игра «Подвижная цель»  Метание мяча , его виды  Игра « Вызов номеров» | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки , их виды  Игра «Передача мячей в колоннах»  Игра «Линейная эстафета»  Упражнения в равновесии и лазание  Игра «День и ночь»  Игра «Мяч среднему»  Упражнения с мячами  Игра «Попади в мяч»  Игра «Товарищи командиры»  Подведение итогов четверти | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |



**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2008г
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.