Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лазурненская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Никитина Н.В.  Протокол от «\_\_\_» сентября  20\_\_ года № | Согласовано  Зам. директора по УВР  МОУ «Лазурненская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Курбатова Г.П.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года | Утверждаю  Директор МОУ «Лазурненская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фриз Л.П.  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года |
|  |  |  |

***Рабочая программа***

***к учебному курсу***

***«Физическая культура»***

**4 Б класс**

Якуповой Ларисой Анатольевной

**2013 -2014 учебный год**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Программы общеобразовательных учреждений Начальная школа

1-4 классы Учебно-методический комплект «Планета знаний» М: АСТ Астрель, 2009;

2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004 № 1089);

3. Инструктивно - методического письма Министерства образования и науки Челябинской области № 03 - 02/5639 от 24.07.2013 «Об организации образовательного процесса в начальной школе в образовательных учреждениях Челябинской области в 2013-2014 учебном году»;

4. Приказа Министерства образования и науки России от 09.03.2011

№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерного утверждения планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

5. Приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 16.09.2011 №04-997 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Челябинской области на 2011-2012 учебный год»;

6. Школьного учебного плана на 2013-2014 учебный год;

7. Приказа Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013-2014 учебный год»;

8. Образовательной программы МОУ «Лазурненская СОШ» на 2013 – 2014 учебный год.

Программа по федеральному базисному учебному плану рассчитана на 102 часов (3 часа в неделю).

Количество часов по программе 102 ч.

Количество часов в неделю по учебному плану 3 ч.

Количество часов в год 102ч.

**Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания,  необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов мое совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

- 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

1. **Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект по технологии, рекомендованный Министерством образования РФ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа** | **Учебные пособия для учащихся** |
| Программы общеобразовательных учреждений «Начальная школа» 1-4 классы  Учебно-методический комплект «Планета знаний»  АСТ. Астрель  Москва,2009. | 1. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Физическая культура» 3 - 4 классы Учебник для четырёхлетней начальной школы  Москва, изд. «Астрель», 2012 год. |

1. **Требования к уровню подготовки учащихся  4 класса**

**по физической культуре.**

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |  |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:*правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:*метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:*ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:*уметь играть в подвижные  игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:*показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упроще ным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

1. **Содержание тем учебного курса.**
2. Физическая культура и спорт 88 ч.

* *В спортивном зале и на стадионе 1 ч*
* *Строевые упражнения 10 ч*
* *Лёгкая атлетика 13 ч*
* *Гимнастика 18 ч*
* *Лыжная подготовка 24 ч*
* *Спортивные игры 12 ч*
* *Подвижные игры 10 ч*

1. Физическое развитие 10 ч.
2. О спорт! Ты – мир! 4 ч.

**Итого: 102 ч.**

1. **Календарно-тематический план реализации рабочей программы**

**I четверть – 27 ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Виды контроля** |
|  |  | **Физическая культура и спорт** | **88** |  |
|  |  | ***В спортивном зале и на стадионе*** | ***1*** |  |
| 1 | 02.09 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | текущий |
|  |  | ***Строевые упражнения*** | ***10*** |  |
| 2-3 | 03.09  06.09 | Движение по диагонали. | 2 | текущий |
| 4-5 | 09.09  10.09 | Повороты в движении. | 2 | текущий |
| 6-7 | 13.09  16.09 | Перестроения в колонне и шеренге. | 2 | текущий |
| 8-9 | 17.09  20.09 | Перестроение из одной шеренги в три. | 2 | текущий |
| 10-11 | 23.09  24.09 | Закрепление строевых упражнений. | 2 | текущий |
|  |  | ***Лёгкая атлетика*** | ***13*** |  |
| 12 | 27.09 | Ходьба с изменением темпа и длины шагов | 1 | текущий |
| 13 | 30.09 | Бег | 1 | текущий |
| 14-15 | 01.10  04.10 | Беговые упражнения | 2 | текущий |
| 16-17 | 07.10  08.10 | Прыжки в высоту | 2 | текущий |
| 18-19 | 11.10  14.10 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | 2 | текущий |
| 20-21 | 15.10  18.10 | Прыжки через скакалку | 2 | текущий |
| 22 | 21.10 | Игры со скакалкой | 1 | текущий |
| 23 | 22.10 | Метание малого мяча | 1 | текущий |
| 24 | 25.10 | Урок - соревнование. | 1 | текущий |
|  |  | ***Гимнастика*** | ***18*** |  |
| 25-26 | 28.10  29.10 | Кувырок вперёд из упора присев | 2 | текущий |
| 27 | 01.11 | Два – три кувырка вперёд | 1 | текущий |

**II четверть – 24 ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Виды контроля** |
| 28 |  | Два – три кувырка вперёд | 1 | текущий |
| 29-30 |  | Перекат назад в группировке с постановкой рук | 2 | текущий |
| 31-32 |  | Стойка на лопатках из упора присев | 2 | текущий |
| 33-34 |  | «Мост» | 2 | текущий |
| 35-36 |  | Комбинация из элементов акробатики | 2 | текущий |
| 37-38 |  | Виды гимнастики | 2 | текущий |
| 39-40 |  | Упражнения для правильной осанки | 2 | текущий |
| 41-42 |  | Комплекс ритмической гимнастики | 2 | текущий |
|  |  | ***Лыжная подготовка*** | ***24*** |  |
| 43 |  | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | текущий |
| 44 |  | История российских лыж | 1 | текущий |
| 45-48 |  | Упражнения для освоения попеременного двухшажного хода | 4 | текущий |

**III четверть – 30ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Виды контроля** |
| 49-51 |  | Попеременный двухшажный ход | 3 | текущий |
| 52-54 |  | Одновременный двухшажный ход | 3 | текущий |
| 55-57 |  | Подъём «ёлочкой» | 3 | текущий |
| 58-60 |  | Торможение «упором» | 3 | текущий |
| 61-63 |  | Торможение «плугом» | 3 | текущий |
| 64-66 |  | Игры и эстафеты на лыжах | 3 | текущий |
|  |  | ***Спортивные игры*** | ***12*** |  |
| 67-68 |  | Баскетбол. Основные правила игры. | 2 | текущий |
| 69-70 |  | Баскетбол. Приёмы игры | 2 | текущий |
| 71-72 |  | Футбол. Основные правила игры. | 2 | текущий |
| 73-74 |  | Задания с элементами футбола. | 2 | текущий |
| 75-76 |  | Волейбол. Основные правила игры. | 2 | текущий |
| 77-78 |  | Задания с элементами волейбола | 2 | текущий |

**IV четверть – 24ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Виды контроля** |
|  |  | ***Подвижные игры*** | ***10*** |  |
| 79-80 |  | Подвижная игра «Попади в мяч» | 2 | текущий |
| 81-82 |  | Подвижная игра «Передал - садись» | 2 | текущий |
| 83-84 |  | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 2 | текущий |
| 85-86 |  | Подвижная игра «Резиночки» | 2 | текущий |
| 87-88 |  | Подвижная игра «Штандер» | 2 | текущий |
|  |  | **Физическое развитие** | **10** |  |
| 89 |  | Физическое развитие человека | 1 | текущий |
| 90 |  | Физическая нагрузка и её влияние на наш организм | 1 | текущий |
| 91 |  | Признаки плохого самочувствия | 1 | текущий |
| 92 |  | Роль внимания и памяти | 1 | текущий |
| 93-95 |  | Упражнения на координацию | 3 | текущий |
| 96 |  | Правила составления комплексов упражнений | 1 | текущий |
| 97-98 |  | Круговая тренировка | 2 | текущий |
|  |  | **О спорт! Ты – мир!** | **4** |  |
| 99 |  | Спортивные соревнования | 1 | текущий |
| 100 |  | Паралимпийские игры | 1 | текущий |
| 101 |  | Наставники наших чемпионов | 1 | текущий |
| 102 |  | Итоговый урок | 1 |  |

# Нормы оценивания знаний по физкультуре

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений , в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями