**ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 816 г. МОСКВЫ**

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА***

***на 2011 – 2012 учебный год***

**Составила учитель физической культуры**

**ГЛАДЫРЕВА ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА**

**учитель высшей квалификационной категории**

Данная программа составлена на основе Федерального Образовательного стандарта (II) начального общего образования, и на основе Программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные 1 – 4 классы.

Автор А.П. Матвеев

**МОСКВА 2011 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» автор А.П. Матвеева 2008г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 4-х классов и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего

(2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с обще развивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 4-х классов основы здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется ***на решение следующих образовательных задач:***

* ***Укрепление*** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* ***Совершенствование*** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* ***Формирование*** общих представлений о физической культуре, ее значения в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* ***Обучение*** простейшим способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* ***Развитие*** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха досуга.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе и конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические) основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе) историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание».** При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

***В содержании настоящей программы также входят относительно самостоятельный раздел «Обще развивающие упражнения».*** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя их половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

**В IV классе** на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам **«Баскетбол» и «Волейбол»** - игры по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.***

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

***Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание учебной программы*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*** | | |
| ***Физическая культура*** | | |
| 1.Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.  2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  4.Правила поведения вовремя купания в естественных водоёмах. | ***Понятие о физической культуре.***  ***Основные способы передвижения человека.***  ***Профилактика травматизма***  ***Правила поведения на водоёмах*** | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определить** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Иметь представление** о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; **иметь представление** о способах закаливания организма. |
| ***История физической культуры*** | | |
| 1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | ***История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее***  ***роль и значение для подготовки солдат русской армии.*** | **Иметь представление** о возникновении физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  **Иметь представление** о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии. |
| ***Физические упражнения*** | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.  3.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  4.Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. | ***Представление о физических упражнениях.***  ***Представление о физических качествах.***  ***Что такое физическая нагрузка. Правила влияния нагрузки на повышение ЧСС.*** | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки  **Выполнять** характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** | | |
| ***Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности*** | | |
| 1.Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке ив зале).  2.Изменение ЧСС во время выполнения физических упражнений.  3.Составление режима дня.  4.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. | ***Игры и развлечения в зимний период года.***  ***Игры и развлечения в летнее время года.***  ***Подвижные игры с элементами спортивных игр.***  ***Измерение частоты сердечных сокращений.***  ***Простейшие закаливающие процедуры.***  ***Составление режима дня.*** | ***Умение*** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  **Уметь** измерять частоту сердечных сокращений.  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартами. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа*** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол и баскетбол. Проведение соревнований по упрощенным правилам. | ***Оздоровительные формы занятий.***  ***Развитие физических качеств.***  ***Дыхательные физические упражнения.***  ***Развитие двигательных качеств в спортивных играх.*** | **Осваивать** умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** умения контролировать величину ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  **Выполнять** комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейболе и баскетболе. |
| ***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*** | | |
| ***Лёгкая атлетика – 24 часа*** | | |
| **1.Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.  Бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.  - техника бега на короткие и длинные дистанции;  -низкий и высокий старт;  -стартовый разгон и финиширование;  -ОРУ на развитие основных физических качеств;  -низкий старт и стартовый разгон, финиширование.  Техника бега на короткие и длинные дистанции.  **2.Броски большого мяча** (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  **3.Метание малого мяча** правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, в стену.  Метание теннисного мяча на дальность с разбега.  **4.Прыжки**: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево) с продвижением вперёд и назад.  Прыжки в длину с места.  Прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки через скакалку. | ***Беговая подготовка.***  ***Броски большого мяча***  ***Метание малого мяча.***  ***Прыжковая подготовка.*** | **Описывать** технику выполнения беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Следить** за правильностью броска мяча.  **Следить** за углом вылета мяча.  Выполнять точное попадание мяча.  **Следить** за техникой безопасности при выполнении метания мяча.  **Следить** за техникой выполнения прыжков.  **Соблюдать** технику безопасности. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  Бегать с максимальной скоростью до 30м и 60м.;  Правильно выполнять технику прыжка в длину с места;  Выполнять основные движения в метании;  Пробегать в равномерном темпе 10 мин., чередую с ходьбой;  Уметь стартовать с произвольного старта;  Уметь бегать в равномерном беге до 6 мин. С ускорением от 40 до 60м.;  Уметь выполнять прыжок в длину с места. | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики – 21 час*** | | |
| 1.Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.  2.Элементы акробатики.  Кувырок вперёд в группировке; Мост из исходного положения лёжа на спине; Стойка на лопатках; Кувырок назад из упора присев в упор присев; Мост стоя на одной ноге другая согнутая поднята вверх.  Два кувырка вперед;  Дорожка кувырков; Длинный кувырок вперед.  3. Акробатические связки №1 и №2 из элементов ранее изученных.  4.Опорный прыжок через гимнастического козла «Согнув ноги» и «Ноги врозь» с разбега с отталкиванием о гимнастический мостик.  5.Упражнения на гимнастической скамейке – передвижения и повороты на одной ноге.  6.Гимнастические упражнения прикладного характера.  Преодоление полосы препятствия.  7.ОРУ с предметами, без предмета, ритмическая гимнастика.  8.Развитие физических качеств: гибкость, сила. | ***Построения и перестроения в шеренге и колонне.***  ***Акробатика***  ***Снарядная гимнастика***  ***Упражнения в равновесии***  ***Прикладная гимнастика***  ***ОФП*** | **Осваивать** умения связанные с построением и перестроениями на месте и в движении.  **Уметь** описать технику выполнения акробатического элемента.  **Уметь** видеть ошибки при выполнении акробатических элементов.  **Соблюдать** технику безопасности при работе на матах.  **Осваивать** технику акробатических элементов в акробатической связке.  **Уметь п**равильно делать наскок на гимнастический мостик и соблюдать технику безопасности.  **Уметь** правильно следить за спиной.  **Развивать** физические качества. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | Выполнять организующие команды и приёмы;  Выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера;  Выполнять строевые упражнения;  Умение работать с предметами и выполнять упражнения под музыку. | |
| ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 час*** | | |
| Переход с лыжами из школы до лыжни.  -основная стойка лыжника;  -повороты на лыжах вокруг пяток и носок;  -Двушажный попеременный ход;  -бесшажный ход;  Одношажный ход;  -Спуск в основной стойке, низкой стойке, с прохождения ворот из лыжных палок;  -Подъём «Елочкой» и «Полуёлочкой».  -Спуск с выполнением поворота на лыжах.  -Прохождение дистанции 400м., 600м, 800м. | ***Лыжная подготовка*** | **Соблюдать** технику безопасности при работе на лыжах.  **Соблюдать** дистанцию при прохождении дистанции.  **Обратить** внимание на посадку лыжника.  **Соблюдать** технику безопасности при спусках на склонах.  **Развитие** физического качества выносливость. |
| ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 36часов*** | | |
| **1.Баскетбол**  Специальные передвижения без мяча и с мячом; Остановка прыжком и упражнения для совершенствования;  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках.  Ведение мяча в движении, а также меняя направление.  Сочетание приёмов техники; броски в кольцо. | ***Спортивные игры*** | ***Осваивать умения*** управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. |
| **2.Волейбол**  Подбрасывание мяча и отбивание над головой.  Верхняя передача мяча в парах на месте;  Нижняя передача мяча.  Подача мяча. |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** технику безопасности при занятиями спортивных игр. |
| ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*** | | |
| **1.На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»** - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Подвижные игры:** «Бой петухов», «Не урони мешочек», «Становись-разойдись», «Смена мест»,  «Веселые задачи», «Запрещенное движение».  **2.На материале раздела «Лёгкая атлетика»** -прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость.  **Подвижные игры** типа:  Эстафеты, Встречные эстафеты, «Пятнашки». «Кто быстрее», «К своим флажкам».  **3.На материале раздела «Спортивные игры»** - «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники и утки».  «Пионербол». | ***Подвижные игры*** | **Осваивать** умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ с/и*** | Уметь выполнять технические приёмы в волейболе и баскетболе.  Уметь выполнять основные движения с мячом по видам спорта. | |
| ***ТРЕБОВАНИЯ п/и*** | Уметь играть в подвижные игры;  Излагать правила в условиях проведения подвижных игр.  Работать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | |

***РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ ПО ЧЕТВЕРТЯМ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Четверти** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **Всего** |
| **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** | | | | |
| **Лёгкая атлетика** | **13** |  |  | **11** | **24** |
| **Гимнастика** |  | **21** |  |  | **21** |
| **Лыжная подготовка** |  |  | **21** |  | **21** |
| **Спортивные игры** | **14** |  | **9** | **13** | **36** |
| **Подвижные игры** | **В процессе урока** | | | | |
| **Развитие физических качеств** | **В процессе урока** | | | | |
| **Тестирование** | **В процессе урока** |  |  | **В процессе урока** |  |
| **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

***ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА***

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащихся IV класса должны:

***иметь представление:***

* О физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
* О связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
* О физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* О правилах проведения закаливающих процедур;
* Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

***уметь:***

* Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* Выполнять закаливающие водные процедуры;
* Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* Выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* Измерять частоту сердечных сокращений;

***ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | **5** | **4** | **2** |  |  |  |
| **Подтягивание на низкой перекладине** |  |  |  | **12** | **10** | **8** |
| **Прыжок в длину с места** | **165** | **140** | **120** | **155** | **135** | **115** |
| **Наклон вперед** | **+11** | **+9** | **+7** | **+14** | **+12** | **+10** |
| **Бег 30 метров** | **5.4** | **5.8** | **6.0** | **5.8** | **6.0** | **6.4** |
| **Бег 1000 м.** | **С учётом времени** | | | | | |

**На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики».**

развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, махами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; работа с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища, наклон назад стоя на коленях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координационные способности:** передвижения с изменением направления движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющими темпом и длиной шага, поворотами, приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища

(в положениях стоя и лёжа); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка») на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений.

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги; на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх-вперед при отталкивании на гимнастическом мостике.

**На материале раздела «Лёгкая атлетика».**

**Развитие координации движений**: бег с изменением направления движения, бег на коротких отрезках из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочерёдно на правой и левой ноге.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег 3Х10м; броски теннисного мяча в стенку и ловля его одной рукой.

**Развитие выносливости**: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м и 60м; бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

**Развитие силовых способно**стей: повторное выполнение «многоскоки»; метание набивных мячей (1 – 2кг); прыжки в высоту с касанием рукой подвешенных ориентиров; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее.