**Физическая культура**

В. И. Лях, А. А. Зданевич

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы по физическому воспитанию (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.)

**Для реализации программного содержания курса «Физическая культура» 4 класс используются следующие учебники и учебные пособия:**

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений

В. И. Лях. – М. Просвещение, 2012

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю ( 102 ч в год)

**Количество часов на изучение программы 102**

**Количество часов в неделю**  **3**

**В связи с несоответствием погодных условий с требованиями программы раздел «Лыжная подготовка»( 18ч.) заменён на «Лёгкую атлетику»-12ч. и**

**«Подвижные игры»-6ч.**

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

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**Цели 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, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные 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 духов­мое 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:**

- 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

**II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Формы контроля и варианты его проведения | Дата | |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | |
|  | Ходьба и бег  5ч | 1 | Текущий |  |  |
|
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  |
| 3 | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 |  |  |
|  | Прыжки  3ч | 1 | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| Метание  3ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | |
|  | Бег по пересеченной местности  8ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 2 | Текущий |  |  |
| 2 | Без учета времени |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | |  |
|  | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии  6ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2 | Текущий |  |  |
|
| 2 | Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов |  |  |
| Висы  6ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | Оценка техники выполнения висов. Поднима-ние ног в висе:  «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.  Подтягивание:  «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок,  лазание  по канату  6ч | 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2 | Оценка техники лазанья по канату |  |  |
| **Подвижные игры (15 ч)** | | | | | |  |
|  | Подвижные игры  15ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
| 2 | Текущий |  |  |
|
|  |  | 3 | Текущий |  |  |
|
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)** | | | | | |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола  12ч | 1 | Текущий |  |  |
|
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 |  |  |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|
| 2 | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2 | Текущий |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | |
|  | Бег по пересеченной местности  10ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|
|  |  | 2 | Текущий |  |  |
|  |  | 2 | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 | Без учета времени. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
|  | Бег и ходьба  4ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|
| 2 | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5-–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 |  |  |
| Прыжки  3ч | 1 | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
| Метание  3ч | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания  (зачет) |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | |
|  | Лёгкая атлетика  12ч | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Зачёт (без учёта времени). |  |  |  |
|  | Подвижные игры.  6ч | 1 | Текущий |  |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Текущий |  |  |  | |  |
|  | 1 | Текущий |  |  |
|  |  | 1 | Урок-игра |  |  |

**III.Содержание программы и требования к уровню подготовки обучающихся**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и кроссовую подготовку. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

**Обучающиеся должны 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.

**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 упрощен­ным 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и ме­стные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**IV. Литература**

:

В. И. Лях  
А. А. Зданевич Издательство: М.: Просвещение

*Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2012.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные упражнения. | Возраст. | мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные. | Бег 30м/с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2. | Координационные. | Челночный бег  3х10м/с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4. | Выносливость. | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5. | Гибкость. | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 7 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6. | Силовые. | Подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой из виса лежа, кол-во раз | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и выше  4  5  5 | 2 и ниже  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и выше  14  16  18 |

**Уровень физической подготовки учащихся 7-10 лет.**