**Рабочая программа**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В.И. Физическая культура.1-4 классы: учеб. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях-М.: Просвещение, 2012

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

-О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

-Закон об образовании РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ

За основу взята программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение» 2010 г.

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану МОУ СОШ № 1 на уроки физкультуры 102ч. в год, 3ч в неделю.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияния на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствования физических качеств, освоение определенных двигательных действий ,развитие мышления ,творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

-формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы ,быстроты ,выносливости, координации движений, гибкости;

-обучение физическим упражнениям из таких видов спорта ,как гимнастика ,легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр ,входящих в школьную программу;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств ,развитию психических процессов и свойств личности;

-приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья ;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренний гимнастикой ,физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способом контроля за физической культурой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности .

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 102 часа ,3 урока в неделю.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 |
|  | **ИТОГО:** | **102** |

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучений курса «Физическая культура» являются :

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциям в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др. ;

- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

-организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

-изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития(рост, вес, масса тела);

-бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

**Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствуют основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовый и вариативный( дифференцированный).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учётом индивидуальных способностей учащегося, с учётом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продлённого дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народом Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России XVII-XIX века, её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования Физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведения игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

Физическое совершенствование  
Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение одной стойки по команде «смирно!»; выполнение команды «вольно!» , «Равняйсь!», «Шагом марш», «На месте стой»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте «Налево!» и «Направо» размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге повороты кругом с разделениями по команде «Кругом!» , «Раз-.два!» перестроение по двое в шеренге и колонне ; передвижение в колонне с разной дистанции и темпом, по «Диагонали» и «Противоходом».

Акробатические упражнения: упоры, (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом) ; группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировки (с помощью);

Перекаты назад из седа в группировки и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера : передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз ,горизонтально лицом и спиной в опор; ползание и переползание по пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания ,перелезания поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнение на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) ; лазанья по канату (3 метра)в два и три приёма; передвиженья и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через; в высоту с разбега способом «перешагивание.»

Броски: большого мяча «1кг» на дальность двумя руками из -за головы, от груди .

Метание: малого мяча правой и левой рукой из -за головы, стоя на месте в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Лыжные гонки.**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами .

*Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременно двухшажным ходом , с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременно одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*

Повороты переступанием на месте

*Спуски в основной стойке*

Подъемы ступающим и скользящим шагом

Торможения падения

**Подвижные игры.**

На *материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя в бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», « Совушка», « Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», « Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывай от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест»*

*На материале «Легкая атлетика»:* « Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», « Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», « Быстро по местам», « К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; « Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка поймай ленту», «Метатели».

На *материале раздела «Лыжная подготовка»: « Охотники и олени», «Встречная эстафета», « День и ночь», «Попади в ворота», « Кто дольше прокатиться», «На буксире», «Быстрый лыжник», « За мной».*

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренний стороной стопы («щечкой») по неподвижному мяча с места, с одного двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар ногой с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбола», подвижные игры «Точная передача», «Передал- садись», «Передай мяч за головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх,, нижняя прямая подача, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему» «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», игра в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх, нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача мяча через сетку, кулаком снизу), передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в пионербол; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам спорта и внутри разделов.

**На материале гимнастики на основе акробатики.**

Развитие гибкости : широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад , в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты 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 и прогибание туловища (в стойках и с седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведением заданной игровой позы ; игры на переключения внимания, на расслабление мыш рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя); жонглирование мялыми предметами, преодоление полос препятствий, включающий в себя, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключения внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками, в разных направлениях, по намеченным ориентирами 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 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгиванием через препятствие с опорой на руки, подтягиванием в висе стоя и лёжа; отжимания лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя о гимнастический 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; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, с различных исходных положений, челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, их разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующихся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью, на дистанции 30 м, бег на дистанцию 400м, равномерный 6-минутный бег.

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий(15-20см), передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой и 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 умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Основные требования к знаниям, умениям навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

* Знать:

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиены;

-о правилах составления комплексов утренней гимнастике;

-о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования; о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

* Уметь:  
  -выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
  -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;   
  -играть в подвижные игры;  
  - демонстрировать уровень физической подготовленности;  
  - вести дневник наблюдения;  
  -выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне  
  -подсчитывать ЧСС при выполнении физических нагрузок;  
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;  
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
  Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостей

**Описание материально-технической базы**

Дополнительная литература

1. Лях В.И Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классов: комплексная программа физического воспитания учащихся1-11 классов / В.И. Лях А.А. Зданевич, -М.: просвещение 2011.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры /Л.Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы /В.И. Ковалько. М.: Вако 2006.

Интернет ресурсы:  
Учительский портал. - Режим доступа: <http://uchportal.ru/102-1-0-13511>  
Pedsovet.Su. - Режим доступа: http: pedsovet.Su.   
Proшколу.Ru. - Режим доступа: http: //www.proshkolu.ru

**Уровень физической подготовленности**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах  1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 30м |  |  |  |  |  |  |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные способности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющие на снижение оценки.**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные и несколько грубых ошибок, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Годовой план график прохождения учебного материала по физической культуре в 4 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во час** | **Четверти** | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | |
| **Номера уроков** | | | | | | |
| **1-16** | **17-27** | **28-48** | **49-69** | **70-78** | **79-97** | **98-102** |
| **Базовая часть** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения** |  | **16** |  |  |  |  |  | **5** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  | **21** |  | **9** |  |  |
| **Подвижные игры** |  |  | **11** |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |  |  |  | **21** |  |  |  |
| **Вариативная часть** | **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики** |  |  |  |  |  |  | **19** |  |
| **Итого** | **102** | **27** | | **21** | **30** | | **24** | |