**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы А.П.Матвеева «Физическая культура начальные классы», 2008 года и адресована обучающимся 4 класса общеобразовательной школы.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и обеспечена учебником «Физическая культура» для 4 класса, автор А.П. Матвеев.

**Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане:**

В федеральном базисном учебном плане на изучение данного предмета отводится 102ч, из расчета 3 часа в неделю.Поэтому внесены изменения в авторскую программу, которая рассчитана на 68 ч, из расчета 2 ч в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре **предметом обучения** в начальной школе является **двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Цели курса:**

* овладение двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью;
* совершенствование физических качеств;
* развитие сознания, мышления, творческих способностей и самостоятельности.

**Задачи:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
* 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;
* развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа состоит из трёх разделов:**

* + «Знания о физической культуре»
  + «Способы физкультурной деятельности»
  + «Физическое совершенство»

**Отличительные особенности программы:**

Внесены изменения в авторскую программу, которая рассчитана на 68 ч, из расчета 2ч в неделю. Добавлено 34 часа: 8ч – на лыжную подготовку, 22ч – на подвижные игры (cпортивные), 4ч – на легкую атлетику. Так как нет материальной базы для обучения детей плаванию, 16часов распределила таким образом: 10ч – на гимнастику и 6ч – на легкую атлетику

**Срок реализации рабочей учебной программы -** 1 год.

**Методы и формы изучения предмета:**

1. словесные;
2. наглядные;
3. практический;
4. самостоятельная работа;
5. наблюдение;
6. деятельностный метод;
7. игра.

**Основная форма**: урок.

**Технологии обучения:**

* уровневая дифференциация;
* информационные и коммуникационные;
* здоровьесберегающие.

**Виды контроля.**

* текущий (анализ хода формирования знаний, умений и навыков);
* итоговый контроль (выявление у детей уровня знания теории и практического применения с элементами самоконтроля).

**Формы контроля:**

* индивидуальный и фронтальный;
* устный и письменный опросы;
* тестовый контроль;
* тематический;
* текущий;
* итоговый

**Обоснование выбора УМК.**

Реализовать данную программу помогает учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 класс» \ А.П.Матвеев.- Москва: Просвещение, 2009год.

Данный УМК направлен на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий, привитие интереса к своему организму, желание осознанно укреплять здоровье, развивать физические качеств средствами физической культуры.

В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые ОРУ согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Учитель по – своему усмотрению может разрабатывать различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств.

**Содержание учебного материала.**

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа А.П.Матвеева «Физическая культура» 2008 года.

В содержание данной программы внесены изменения в количестве часов. За счет школьного компонента добавили 34часа: 8ч – на лыжную подготовку, 22ч – на подвижные игры (cпортивные) ,4ч – на легкую атлетику. Так как нет материальной базы для обучения детей плаванию, 16часов распределила таким образом: 10ч – на гимнастику и 6ч – на легкую атлетику

**Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Кол – во часов | | | Практическая часть |
| Базовая часть | Вариативная  часть | Школ.ком. |
| I | Знания о физической культуре. |  |  |  | ---------- |
| II | Способы физкультурной деятельности. |  |  |  | ------------- |
| III | Физическое совершенствование: |  |  |  |  |
|  | 1.Гимнастика с основами акробатики. | 12ч | 10ч |  | 4ч |
|  | 2.Легкая атлетика. | 14ч | 6ч | 4ч | 4ч |
|  | 3.Лыжные гонки. | 14ч |  | 8ч | 5ч |
|  | 4.Подвижные игры. | 12ч |  | 22ч | 34ч |
|  | 5. Общеразвивающие упражнения. | В содержании соответствую-щих разделов программы. |  |  |  |
|  | Итого: | 68ч | 16ч | 34ч | 43ч |

**Практическая часть.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | №  урока | Название работы | Дата |
| 1 |  | **Сдача контрольного норматива**: бег на 30м |  |
| 2 |  | **Сдача контрольного норматива** – прыжки в длину с места. |  |
| 3 |  | **Сдача контрольного норматива:** прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
| 4 |  | **Сдача контрольного норматива:** Метание малого мяча на дальность |  |
| 5 |  | **Сдача контрольного норматива** - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. |  |
| 6 |  | **Сдача контрольного норматива** на гибкость |  |
| 7 |  | **Сдача контрольного норматива** по опорному прыжку. |  |
| 8 |  | **Сдача контрольного норматива**: лазание по канату |  |
| 9 |  | **Контрольный урок** по теме «Передвижение двухшажным шагом» |  |
| 10 |  | **Контрольный урок** по теме « Ходьба на лыжах, подъем «полуелочкой» и «лесенкой» |  |
| 11 |  | **Учет навыков спуска со склона** |  |
| 12 |  | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. |  |
| 13 |  | **Игры – соревнования** на лыжах. |  |
| 14 |  | **Итоговый урок.** Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом |  |
| 15 |  | **Подвижные игры.** |  |
| 16 |  | **Спортивные игры.** |  |

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки**

**обучающихся 4 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:

**иметь представление:**

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и поводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, гибкости и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | | средний | | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол – во раз) | 14-16 | 8-13 | | 5-7 | | 13-15 | 8-12 | | 5-7 | |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | | 119-127 | | 136-146 | 118-135 | | 108-117 | |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. | Коснуть-ся лбом колен | Коснуть-ся ладо-нями пола | | Коснуть-ся паль-цами пола | | Коснуть-ся лбом колен | Коснуть-ся ладо-нями пола | | Коснуться пальцами пола | |
| Бег 30м с высокого старта  (сек) | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0–6,8 | | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | | 7,0-6,8 | |
| Бег 1000м | Без учета времени | | | | | | | | | |

#### Критерии и нормы оценки знаний по физической культуре

#### При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

**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 ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. 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.

**Список литературы:**

1. Программа «Физическая культура. Начальные классы» для общеобразовательных учреждений. \ А.П.Матвеев.- Москва: Просвещение, 2008год.
2. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений \ А.П.Матвеев.- Москва: Просвещение, 2009год.
3. Уроки физической культуры 1-4класс: методические рекомендации по основам преподавания \ А.П.Матвеев.- Москва:Прсвещение , 2012год.