**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена на основании Примерной образовательной программы по физическому воспитанию В. И. Лях, М.: Просвещение. 2010 г. и на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Приказа №610 от 14.07.2001г. Министерства образования Ростовской области «Примерное региональное положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей)
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2010 г;
7. Приказа Министерства Образования и науки Российский Федерации от 24.12.2009 г.№ 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СаНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
9. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Программа рассчитана: ***на 105 часов***, в учебном плане МБОУ «СОШ №1 с. Шаран» на физическую культуру в 4  классе отводится3 часа в неделю. Данный объем учебной нагрузки соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений РФ, утвержденному приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Рабочая программа разработана с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Основанием для выбора данной программы послужило то, что данная система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому развитию и всесторонней фи­зической подготовленности учащихся;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигатель­ной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими уп­ражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать/понимать**:

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья че­ловека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и форми­рования правильной осанки;

правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь:**

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профи­лактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседнев­ной жизни:

для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закали­вающих процедур;

преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной дея­тельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; само­стоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательной способности, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы ( умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивает решение следующих основных задач:

* Укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей.
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
* Воспитание потребности умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативный. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент, иначе называемый ядром составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

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

* Укрепления здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействия гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
* Овладение школой движения
* Развитие координационных и кондиционных способностей
* Формирование элементарных знаний о личной гигиене , режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей
* Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности

1. **Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.**

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

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                            - Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                            - прыжки

                                            - метания

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

                           - Кроссовая подготовка:

                                             - освоение техники бега в равномерном темпе

                                             - чередование ходьбы с бегом

                                             - упражнения на развитие выносливости

                            - Подвижные игры:

                                               - освоение различных игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

                            - подвижные игры с элементами баскетбола

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**3. 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 1,5км | 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 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.

1. **Распределение учебного материала на различные виды программного материала**

**в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 3 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 27 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 21 |
| 2.1  2.2 | Подвижные игры c элементами баскетбола  Модуль «Сочи 2014» | 15  3 |
|  | ИТОГО: | 102 |