

Утверждаю:

Директор МАОУ Лицея №130

Т. Н. Телицына\_\_\_\_\_

Приказ № 323-0 от 01.09.2014

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

4 классы

Учитель:

Еремина О. Р.,

первая кв. категория

Екатеринбург

2014

## **Пояснительная записка**

### **к рабочей программе по физической культуре для 4-х классов**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха. (М.:Просвещение 2010).

#### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями

В режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса 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, содействие развитию психических процессов.
- формирование адекватной оценки собственных физических способностей.

## **Общая характеристика курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья которое делится на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобразования России от 31 октября 2003 г. № 13-15-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе “Об образовании”;
- Федеральном законе “О физической культуре и спорте”;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

### **Учебный план**

На курс “Физическая культура” в **4 классе отводится 105 ч (3ч/нед)**. Третий час на преподавание учебного предмета “Физическая культура” был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета» «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и

развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе (сетка часов)**

№п/п	Разделы программы	Количество часов
I	Базовая часть	84
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	13
1.3	Гимнастика с основами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	23
II	Вариативная часть	21
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		105

## Содержание курса

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу **«Знания о физической культуре»** – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах. Мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» выполнять разминки в движении и на месте. С обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, кувырок назад, «мост» (с помощью и без), кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, проходить станции круговой тренировки, лазать по канату в три приема, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча. Подвижные игры: «Что изменилось», «Точный поворот», «Быстро по местам», «Посадка картофеля», «Не ошибись», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Верёвочка под ногами».
- по разделу **«Легкая атлетика»** – технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время,

выполнять челночный бег 3 × 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах – хопках, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на точность и дальность и на заданное расстояние, в цель с расстояния 4-5м, в горизонтальную цель, проходить полосу препятствий. Подвижные игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, жёлуди, орехи», «Третий лишний», «Охотники и утки».

- по разделу **«Лыжная подготовка»** – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременные ходы: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом». Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». Подвижные игры: «Прокатись через ворота», «Подними предмет», «Змейка», «Охотник на лыжне», «Самый бастрый».
- по разделу **«Подвижные игры»** – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Волк во рву», «Перестрелка», «Удочка», «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Заяц ,сторож, Жучка», «Мышеловка», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня», «Парашютисты», играть в спортивные игры (баскетбол, футбол).
- По разделу **«Подвижные игры на основе баскетбола»** Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, одной рукой от плеча на месте, в круге, в квадрате. Ведение мяча на месте с высоким отскоком, со средним отскоком, с низким отскоком, правой (левой) рукой на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу»,



«Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Попади в цель», «Снайперы», «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### ***Знать/понимать:***

- О взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах ее 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 самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- Выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Демонстрировать:**

**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 лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	155-165	140-149	135-140	145-155	130-145	120-130
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (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,