

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Физическая культура 4 класс

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования.

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Устав МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ»;
- Образовательная программа МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ»;
- Положение МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования;
- Учебный план МОБУ «Еленовская средняя общеобразовательная школа» муниципального образования Ясненский городской округ» на 2017 – 2018 учебный год.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Настоящая рабочая программа культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации (Начальное общее образование). Предмет «Физическая культура» изучается в IV класс – 102 ч. .

### Литература

1. Программа «Физическая культура» В.И.Лях , А.А.Зданевич. М.: «Просвещение», 2010г

#### Интернет ресурсы:

1. [fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)
2. сайты [fiz\\_kultura/9](http://fiz_kultura/9)
3. [videouroki.net](http://videouroki.net)
4. [multiurok.ru](http://multiurok.ru)  
[uchportal.ru](http://uchportal.ru)
5. <http://nachalka.seminfo.ru/>

### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

#### **Знать и иметь представления:**

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

#### **Уметь:**

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

#### **Демонстрировать уровни физической подготовленности:**

| 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     |
| Бег 60 м с высокого старта, сек                      | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. сек                                 | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями 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 структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации образовательного процесса** в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему

характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в

футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Специальные упражнения легкоатлета:

- равномерный бег;
- низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг);
- метание мяча со скрестного шага;
- бег 30 метров с низкого старта;
- бег в чередовании с ходьбой;
- многоскоки;
- повторение пройденного материала в 1-3 классах;
- повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- эстафеты с бегом;
- экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);
- бег на выносливость.

Прохождение материала по разделу «Лыжные гонки»

- освоение техники лыжных ходов;
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью;
- спуски с пологих склонов;
- торможение плугом и упором;
- повороты переступанием в движении;
- прохождение дистанции до 2,5 км.

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.
3. Остановка шагом по звуковому сигналу.
4. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.
5. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.
6. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.
7. Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.
8. Упражнения в парах с набивными мячами.
9. Прыжки со скакалкой. Челночный бег.
1. Остановка шагом по звуковому сигналу.
2. Игры подготовительные к баскетболу.
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком.
3. Перемещение лицом и спиной вперед
4. Передача мяча двумя руками сверху на месте.
5. Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.
6. Прием мяча двумя руками снизу.
7. Нижняя прямая подача.

8. Передача мяча над собой.
9. Игра в «Пионербол».
1. Упражнения в парах с набивными мячами.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Игра «Удочка».
4. Ускорения из различных исходных упражнений.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.
6. Передача мяча в парах через сетку.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Задания на координацию движений типа:

- «Веселые задачи»;
- «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);
- «Подвижная цель»;
- «Снайпер»;
- «Перестрелка»;
- «Охотники и утки».

### Распределение учебного времени по часам

|                                                                     | 4 класс    |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Что надо знать (интегрировано со 2 разделом)</b>              | <b>18</b>  |
| <b>2. Что надо уметь</b>                                            |            |
| <b>2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание</b>                             | <b>19</b>  |
| <b>2.2. Бодрость, грация, координация</b>                           | <b>18</b>  |
| <b>2.3. Играем все!</b>                                             | <b>47</b>  |
| 2.3.1. Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола            | 15         |
| 2.3.2. Волейбол, подвижные игры на материале волейбола              | 9          |
| 2.3.3. Гандбол, подвижные игры на материале гандбола                | 3          |
| 2.3.4. Футбол, подвижные игры на материале футбола                  | 6          |
| 2.3.5. Подвижные игры на материале лыжной подготовки                | 4          |
| 2.3.6. Подвижные игры на материале легкой атлетики                  | 4          |
| 2.3.7. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 3          |
| <b>2.4. Все на лыжи!</b>                                            | <b>18</b>  |
| <b>ВСЕГО</b>                                                        | <b>102</b> |