**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для уч-ся 4 класса составлена на основе К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 4 класса .

федерального компонента государственного стандарта (основного)общего образования 2004 г . примерной программы по физической культуре .

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Она разделена на три программы : программа для 1-4 классов , 5-9 классов , 10-11 классов . В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол- во классов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 1-4 | 4 | В.И.Лях . «Мой друг физкультура :1-4 класс. – М.:Просвещение , 2005 . |

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

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование  предметных и универсальных способов  действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах  личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции)  реализуются в  процессе обучения  по  всем  предметам. Однако каждый из них  имеет  свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну  из  важных проблем –  проблему здоровья ребёнка.

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

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре  является  формирование у  учащихся  начальной школы  основ здорового образа жизни,  развитие  творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация  данной цели связана 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными  особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями  и  видом   учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному»  и «от простого к сложному», ориентирующих выбор  и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на  целостное формирование мировоззрения  учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие   взаимосвязи  и  взаимообусловленности  изучаемых явлений  и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного   использования школьниками  освоенных знаний,  способов   и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях,  режиме дня,  самостоятельных занятиях  физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того,  предмет «Физическая культура» способствует развитию лично–стных качеств учащихся и является средством   формирования у  обучающихся  универсальных  способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Содержание программного материала**

**Первая  часть**состоит из следующих разделов:

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм  занятий физическими упражнениями по укреплению  здоровья человека.  Ходьба, бег,  прыжки,  лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы  передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест  занятий, подбор  одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.**История развития физической  культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия  .**Составление режима  дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений  для  формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных  занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической  подготовленностью.**Измерение длины и  массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы физических упражнений для  утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных  упражнений. Гимнастика для  глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.   Акробатические комбинации. Упражнения  на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения: с высоким подниманием  бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением   движения, из  разных  исходных положений;  челночный бег; высокий старт   с последующим ускорением. Прыжковые  упражнения: на одной  ноге и двух  ногах на месте  и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1  кг)  на  дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель  и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На  материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,  метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:  футбол – удар  по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов  спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для  развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами 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 прогибание туловища (в стойках и 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; воспроизведение заданной игровой  позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,  туловища (в положениях стоя  и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос  препятствий, включающих в себя  висы, 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 переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на  расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и 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, лежа; 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 100  г,  гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу  основных мышечных  групп и  увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре  на коленях и в упоре   присев);  перелезание  и  перепрыгивание  через   препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя  и лежа; отжимание лёжа с опорой на  гимнастическую скамейку;  прыжковые  упражнения  с предметом в  руках (с  продвижением  вперёд поочередно на  правой и левой  ноге,  на  месте  вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной  ногой  и двумя ногами 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 двух  ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной  скоростью с  высокого старта,  из  разных  исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение  из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из  разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом  в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30  м  (с  сохраняющимся или  изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;  повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2  кг) одной  рукой и двумя руками 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Вторая часть**определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и  кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на  основе  баскетбола, подвижные игры на  основе мини-футбола, подвижные игры на  основе  бадминтона, подвижные игры на основе  настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды  спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов  России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные  игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания  и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу**«**Физическая культура**»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим  и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени  имеет  свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так  и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса  инвентаря должны соответствовать  возрастным  особенностям младших  школьников;  его количество определяется из  расчёта активного участия всех  детей  в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для  выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов,  правильную  обработку деревянных  предметов  (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны  быть  хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед  уроком.

**Требования к уровню подготовки учащихся :**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений и передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь :**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;                         -уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010

2.»Двигательные игры,тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007

3.Подвижные игры1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007

4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008

5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005

6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях