

УМК «Перспектива»

Физическая культура

4 класс

102 часа (3 часа в неделю)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева (Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов. Автор: А.П. Матвеев.М., Просвещение 2011 г.), учебного плана образовательного учреждения.

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

- 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, ее 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.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует миссии, целям и особенностям МАОУ ДСОШ №2.

Педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева заключается в том, что в рамках изучения физической культуры есть возможность создать условия для формирования ключевых компетентностей. Программа обеспечивает современное качество образования по физической культуре на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы начального общего образования.

Основное содержание

Физическая культура

4 класс

102 часа (3 часа в неделю)

- 1. Знания о физической культуре - 4 часа.** Из истории физической культуры. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.
- 2. Способы физкультурной деятельности - 6 часов.** Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.
- 3. Физическое совершенство - 92 часов.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Плавание. Подвижные игры.

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса

Физическая культура

102 часа (3 часа в неделю)

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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

- **знать и иметь представление:**
 - 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;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности.**

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3	18	15	10
Бег 60 м (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

Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

102 часа (3 часа в неделю)

1. Знания о физической культуре. 4 часов.
2. Способы физкультурной деятельности. 6 часов.
3. Физическое совершенство. 92 часов.

Итого: 102 часа.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

4 класс

программа А.П. Матвеева

102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1 четверть				
I. Знания о физической культуре – 4 часов.				
Физическая культура - 2 часа.				
1	Безопасная работа в кабинете (ИОТ 001 – 016). Понятие о физической культуре.	Овладение безопасной работой в спортивном зале. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	01.09-05.09	
2	Профилактика травматизма.			
История физической культуры – 1 час.				
3	Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С традициями и обычаями народа.	Иметь представление о возникновении физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов. Получившей свое отражение в современных видах спорта.	01.09-05.09	
Физические упражнения – 1 часа				
4	Представление о физических упражнениях. Самостоятельные занятия.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	08.09-12.09	
II. Способы физкультурной деятельности – 6 часов.				
Самостоятельные занятия - 2 часа.				
5	Режим дня него планирование. Утренняя зарядка, правила ее	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	08.09-12.09	

	составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.		
6	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.			
Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 4 часа.				
7-10	Игры и развлечения в осеннее время. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Измерение частоты сердечных сокращений.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений.	15.09-19.09	
III. Физическое совершенство – 92 часов.				
Физкультурно – оздоровительная деятельность – 1 час.				
11	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Развитие двигательных качеств спортивных играх.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.	22.09-26.09	
Спортивно – оздоровительная деятельность – 86 часов.				
Легкая атлетика – 26 часа.				

12-13	Беговая подготовка: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	22.09-26.09	
14-21	Броски большого мяча. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.		29.09-03.10 06.10-10.10	
22-29	Метание малого мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, метание теннисного мяча на дальность и в цель.		13.10-17.10 20.10-24.10	
30-37	Прыжковая подготовка. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.		27.10-31.10 10.11-14.11 17.11-21.11	
2 четверть				
Гимнастика с основами акробатики – 41 час.				
38	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	24.11-28.11 01.12-05.12 08.12-12.12	
39-46	Акробатика. Акробатические упражнения - акробатические комбинации.			Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

47-54	Снарядная акробатика. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)-передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке).	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	15.12-19.12 22.12-26.12 12.01-16.01	
3 четверть				
Лыжные гонки – 19 часов.				
55-73	Техника безопасности во время лыж. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники торможения, поворотов переступанием. Спуск в низкой стойке, различные виды ходьбы на лыжах.	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спуска с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одношажным ходом.	19.01-23.01 26.01-30.01 02.02-06.02 09.02-13.02 16.02-20.02 23.02-27.02	
Гимнастика и акробатика – 24 часа.				
74-81	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные игры с элементами акробатики. Игры на сплочение коллектива и координацию движения.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	02.03-06.03 09.03-13.03 16.03-20.03	
82-89	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения. Преодоление полосы препятствий.		30.03-03.04 06.04-10.04 13.04-17.04	
90-97	Общездоровьесберегающая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта с элементами гимнастики.		20.04-24.04 27.04-01.05	
4 четверть				
Подвижные игры со спортивными элементами – 5 часов.				

98-102	<p>Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию. На материале раздела «Спортивные игры».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые действия по упрощённым правилам.</p>	<p>04.05-08.05 11.05-15.05 18.05-22.05</p>
Итого: 102 часа			

Список литературы:

1. Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов.
Автор: А.П. Матвеев
М., Просвещение 2011 г.
2. Матвеева А.П. Физическая культура. 1- 4 класс, М.: Просвещение – 2012,
2013г. Гриф: Рекомендовано МО РФ.

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ - Салимгарайева Н. В.

___ августа 2014 г.

Согласовано

Методическое объединение

учителей начальных классов

Протокол № 1 от ___ августа 2014 г.