

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы учебного курса «Физическая культура» В. И. Лях Физическая культура: Рабочие программы: 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2011.

Таблица тем и распределение часов

№ п/п	Раздел тема	Количество часов		комментарий
		авторская	рабочая	
1	Знания о физической культуре	5	5	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	30	28	-
3	Лёгкая атлетика	23	25	добавлено 2 часа за счёт часов выделенных на раздел «Гимнастика с элементами акробатики»
4	Лыжная подготовка	12	19	добавлено 7 часов за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
5	Плавание	10	0	Ввиду отсутствия плавательного бассейна в учебном учреждении часы выделенные на раздел «Плавание» были распределены между разделами, «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка» и на итоговую промежуточную аттестацию.
6	Подвижные и спортивные игры	22	23	добавлено 1 час за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
7	Итоговая промежуточная аттестация	-	2	Добавлено 2 часа за счёт раздела «Плавание».
	ИТОГО	102	102	

Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 4 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, общее число часов за год обучения составляет 102 часа, в том числе на проведение годовой промежуточной аттестации - 2 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 класс

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 историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесой одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и

руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
4 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3х10 м, сек	9,0	9,4	9,5	9,4	9,9	10,0
2	Бег 30 м, сек	5,5	6,0	6,1	6,0	6,3	6,4
3	Бег 60 м	10,3	10,8	10,9	10,6	11,1	11,2
4	Прыжки в длину с места	160	145	144	152	137	136
5	Наклоны вперед из положения стоя	+ 7	0	-	+ 7	0	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	-	-	-	18	8-13	4
7	Подтягивание на высокой перекладине	4	2	1	-	-	-
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	-	-	-	30	20	19
9	Вис на время (сек.)	71	60	0	71	60	0
7	Подъем туловища за 30 сек. из положения лёжа	21	16	15	21	16	15
8	Бросок мяча в горизонтальную цель на точность (6 бросков)	5-6	3-4	$2 \geq 0$	5-6	3-4	$2 \geq 0$
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	14	10	9	14	10	9
10	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,0	5,30	5,31	5,30	6,0	6,1
11	Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	7,30	8,0	8,1	8,0	8,30	8,31

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4 класс

Знания о физической культуре (5 часов)

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

Гимнастика с элементами акробатики (28 часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (25 часов)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка (19 час)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные и спортивные игры (23 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Промежуточная аттестация (2 часа)

Итоговое тестирование (теоретическая и практическая часть).

