# **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

# **«Средняя общеобразовательная школа № 2 ст. Архонская»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | СОГЛАСОВАНО:  Зам.директора по УВР  Ю.В.Крутоголова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Н. Гомешвили  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 |

Рабочая программа

по физической культуре 4 класса

на 2014-2015 учебный год

Учитель физической культуры

Золотько В.Ю.

2014 г.

# Пояснительная записка

# к рабочей программе по физической культуре

# (4 класс)

Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

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

# Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
3. Овладение школой движения.
4. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности развитие физических способностей.

На курс физической культуре в 4 классе отводится 102 ч, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указанно: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

# Содержание курса:

1. Знания о физической культуре. Учащиеся должны выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю

# рабочая программа по физической культуре 4 класс

появления мяча и футбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека.

1. Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся выполнять строевые упражнения, наклон из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперёд с места с разбега, кувырок назад, стойка на лопатках, опорный прыжок, выполнять разминку на месте и в движении.
2. Лёгкая атлетика. Ученики научаться технике бега на 30 и 60 м на время; выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыгать в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с разбега, способом перешагивание, пробегать дистанцию 1000м
3. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с предметами и без. Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча на месте, броски в кольцо. Волейбол: передача мяча снизу и сверху в парах, нижняя прямая подача.

# Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематичного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья ( рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Материально-техническое обеспечение

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. методические издания по физической культуре для учителей;

# рабочая программа по физической культуре 4 класс

1. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

скамейки гимнастические;

маты гимнастические;

мячи набивные;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная;

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская;

перекладина навесная; канат для лазания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Дата проведения | | ТЕМА УРОКА |
|  | план | факт | I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
|  |  |
| 1-2 |  |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Экспресс- тесты: 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, челночный бег3х10 м, метание набивного мяча сидя из-за головы. |
| 3-4 |  |  | Бег на короткие дистанции 60м. Встречная эстафета. Подвижные игры. |
| 5-6 |  |  | Бег на короткие дистанции 60 м. Высокий старт. |
| 7 |  |  | Подвижные игры: «охотники и утки», «пионербол». |
| 8-9 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега в прыжках в длину. |
| 10 -11 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . Прыжок в длину с места. Эстафеты. |
| 12-13 |  |  | Метание малого мяча на дальность с разбега. П/и. |
|  |  |  |  |
| 14 |  |  | Эстафеты и игры с использованием мячей. |
| 15-16 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Техника разбега при прыжке в высоту. |
| 17-18 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Метание малого мяча на дальность. |
| 19-20 |  |  | Баскетбол: правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков в баскетболе. |
| 21 |  |  | Баскетбол: передача мяча двумя руками то груди на месте. Эстафеты с использованием мячей. |
| 22-23 |  |  | Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции. Метание малого мяча на дальность. |
| 24-25 |  |  | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. Подвижные игры. |
| 26-27 |  |  | Кроссовая подготовка: ходьба и бег без учета времени. |
|  |  |  | II ЧЕТВЕРТЬ, ГИМНАСТИКА. |
| 1 (28)-  2 (29) |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд. Упражнение в равновесии. |
| 3 (30)  4 (31) |  |  | Кувырок вперёд. Лазание по гимнастической скамейке. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 (32) |  | |  | | Закаливание. Стойка на лопатках. Перестроение в три шеренги и обратно. |
| 6 (33)-  7 (34) |  | | |  | Кувырок назад из упора присев. «Мостик». |
| 8 (35)-  9(36) |  | | |  | Опорный прыжок через козла, вскок в упор стоя на коленях, ноги врозь, строевые упражнения. |
| 10 (37)-  11 (38) |  | | |  | Лазание по канату. Висы на гимнастической стенке. |
| 12 (39) |  | | |  | Эстафеты с использованием гимнастических скамеек, стенки. |
| 13 (40)- 14 (41) |  | | |  | Стойка на лопатках. «Мост» с помощью. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. |
| 15 (42) |  | | |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки (равновесие). П/и. |
| 16 (43) |  | |  | | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд. |
| 17 (44) |  | |  | | Лезание по гимнастической стенке, перелезание с пролёта на пролёт. Висы на г/стенке. Эстафеты. |
| 18 (45) |  | |  | | Лазание по канату. Строевые упражнения на месте и в движении. эстафеты. |
| 19 (46)- 20 (47) |  | |  | | Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. П/и. |
| 21(48) |  | |  | | Подвижные игры: «охотники и утки», «пионербол». Подведение итогов четверти. |
|  |  | |  | | III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. |
| 1 (49)-  2 (50) |  | |  | | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе. |
| 3 (51)-  4 (52)  5 (53)- 6 (54) |  | |  | | Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу.Передвижения приставным шагом в правую и левую сторону.. П/и.  Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу. Прыжок вверх толчком с небольшого разбега. |
| 7 (55) |  | |  | | Эстафеты с использованием мячей. |
| 8 (56)-  9 (57) |  | |  | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «день и ночь», «Охотники и утки». |
| 10 (58)-  11 (59) |  | |  | | Волейбол. Передача мяча сверху. Строевые упражнения. П/и. |
| 12 (60)-  13 (61) |  | |  | | Волейбол. Нижняя пряма подача. Передача мяча сверху. Эстафеты. |
| 14 (62) |  | |  | | Подвижные игры: «вызов номеров», «пионербол», «охотники и утки». |
| 15 (63)-  16 (64) |  | |  | | Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков в баскетболе. |
| 17 (65)-  18 (66) |  | |  | | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Передвижение приставным шагом с изменением направления движения. Передача мяча. |
| 19 (67)-  20 (68) |  | |  | | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении. |
| 21 (69) |  | |  | | Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 22 (70)-  23 (71) |  | |  | | Баскетбол. Ведениемяча в движении с изменением направления движения (змейкой). Передача мяча на месте. |
| 24 (72)-  25 (73) |  | |  | | Баскетбол. Передача мяча от груди двумя рукми в движении. Передача мяча одной от плеча. |
| 26 (74)-  27 (75) |  | |  | | Передача мяча одной рукой от плеча .Кроссовая подготовка. Подвижные игры. |
| 28 (76)-  29 (77) |  | |  | | Броски мяча в корзину с места и в движении. Эстафеты.  Кроссовая подготовка. |
| 30 (78) |  | |  | | Подвижные игры с элементами баскетбола; с использованием обручей и мячей. |
|  |  | |  | | IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА, КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. |
| 1 (79)-  2 (80) |  | |  | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции. Метание малого мяча в цель. эстафеты |
| 3(81)-  4(82) |  | |  | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 5 мин.. Прыжки со скакалкой .П/и. |
| 5 (83)-  6 (84) |  | |  | | Кроссовая подготовка: техника постановки ноги во время бега, чередование ходьбы и бега (80м бег, 100м ходьба). П/и. |
| 7 (85)-  8 (86) |  | |  | | Кроссовая подготовка: равномерный бег до 6 мин, чередование ходьбы и бега (90 м бег, 90 м ходьба). |
| 9 (87)-  10(88) |  | |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».Техника разбега прыжков в высоту. Подвижные игры. |
| 11 (89)-  12 (90) |  | |  | | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Челночный бег 3х10 м. С/и. |
| 13 (91) |  | |  | | Подвижные игры с мячами. |
| 14 (92)-  15 (93) |  | |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Эстафеты. |
| 16 (94)-  17 (95) |  | |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель. П/и. |
| 18 (96)-  19 (97) |  | |  | | Бег на короткие дистанции 60 м. Высокий старт. Эстафеты с мячами. |
| 20 (98)-  21 (99) |  | |  | | Метание малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег 3х10м. П/и. |
| 22 (100) |  | |  | | Эстафеты с использованием обручей и кеглей. |
| 23 (101)-  24 (102) |  |  | | | Экспресс тесты: подтягивание на перекладине, челночный бег 3х10м, метание набивного мяча сидя из-за головы, наклон туловища вперёд, 6-ти минутный бег. |

# Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.