

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Адзитарово
муниципального района Кармаскалинский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании
ШМО учителей
нач. классов *Якупова*
Ф.И.О. Якупова З.С.
№ протокола 1
«28» августа 2015г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР *Кинзягулова*
Кинзягулова В.Ш.
«28» августа 2015г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Диваева Р.В. *Диваева*
Приказ № 104
«1» сентября 2015г.



Рабочая учебная программа
по физической культуре
в 4 классе на 2015-2016 учебный год

Разработал
учитель высшей категории
Якупова Зухра Салимьяновна

Адзитарово

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 год № 373; (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643).

- федерального перечня учебников, утвержденный МО РФ от 31 марта 2014 года № 253;
- образовательной программы НОО МОКУ СОШ с. Адзитарово;
- учебного плана школы на 2015-2016 учебный год;

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 1–4 классы» : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на 105 часов в 4 классе из расчета 3 часа в неделю.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю, в 4 классе – 105 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Здоровый образ жизни – это здоровье физическое, психическое, духовно-и социально-нравственное.
Физический труд – одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

- знание того, когда и как возникла физическая культура;
- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

Содержание учебного предмета

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

В базовую часть входят:

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

Легкая атлетика.

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Лыжная подготовка.

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

Вариативная часть включает в себя:

Изучение элементов игры в мини-футбол:

- ведение мяча различными способами;
- передачи мяча;
- удары по мячу;
- технические приемы с мячом;
- правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

- правила игры;
- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

Тематическое планирование уроков физической культуры

№ п/п	Тема	Дата проведения		Примечание
		Дата план	Дата факт	
Знания о физической культуре				
1	Инструктаж по ТБ. Беседа: зарождение физической культуры	02.09		
2	Беседа: история первых Олимпийских игр	03.09		
3	Ходьба и бег	04.09		
4	Прыжки в высоту	09.09		
5	Прыжки в длину	10.09		
6	Развитие скоростно-силовых способностей	11.09		
Способы физкультурной деятельности				
7	Разновидности ходьбы	16.09		
8	Наклон вперед из положения стоя	17.09.		
9	<i>Подвижная игра «Удочка»</i>	18.09		
10	Бег 30- 60 м	23.09		
11	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	25.09		
12	<i>Подвижная игра «Воробьи вороны»</i>	30.09		
13	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега	01.10		
14	Прыжок в высоту	02.10		
15	<i>Эстафетный бег 8x50</i>	07.10		
Гимнастика				

16	Прыжок в высоту	08.10		
17	Метание малых мячей на дальность	09.10		
18	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	14.10		
19	Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель	15.10		
20	Прыжок в высоту с разбега	16.10		
21	Эстафеты с предметами. Бросок набивного мяча (1 кг)	21.10		
22	Прыжки на скакалке за 1 мин	22.10		
23	Бросок набивного мяча	23.10		
24	Совершенствование передачи эстафетной палочки	28.10		
25	Кроссовая подготовка	29.10		
26	Равномерный бег 6 мин	30.10		
27	П/игра «Конники-спортсмены»	05.11		
28	Равномерный бег 7 мин	06.11		
29	Бег 1000 м. без учета времени	11.11		
30	П/игра «Прыжки по кочкам»	12.11		
31	Бег 2000 м. (смешанное передвижение) без учета времени	13.11		
32	Элементы спортивной игры Баскетбол	18.11		
33	П/игры «Гонка мячей», «Вызов»	19.11		
34	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке	20.11		
35	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами	25.11		
36	П/игры «Удочка», «Птицы и клетки»	26.11		
37	Остановка двумя шагами прыжком	27.11		
38	Ловля передача мяча двумя руками от груди	02.12		
39	П/игры «Гуси – лебеди», «Совушка»	03.12		
40	Ведение мяча правой, левой рукой в движении	04.12		
41	Ловля передача мяча двумя руками от груди	09.12		
42	Игра «Охотники и утки»	10.12		
43	Ловля передача мяча двумя руками от груди	11.12		
44	Ловля передача мяча двумя руками от груди	16.12		
45	Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол»	17.12		
Подвижные игры				
46	Вырывание выбивание мяча	23.12.		
47	Вырывание выбивание мяча	24.12		

48	Игра «Все к своим флажкам»	25.12		
49	Передача мяча одной рукой от плеча	14.01		
50	Бросок в кольцо различных точек	15.01		
51	Игра «Быстро и точно»	20.01		
52	Бросок в кольцо одной двумя руками	21.01		
53	Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении	22.01		
54	Подвижная игра «Мяч ловцу»	27.01		
55	Ловля передача мяча в движении	28.01		
56	Штрафной бросок	29.01		
57	Подвижная игра «Владей мячом»	03.02		
58	Строевые упражнения	04.02		
59	Ходьба по бревну	05.02		
60	Игра «Мини-баскетбол»	10.02		
61	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	11.02		
62	Подтягивание в висе	12.02		
63	Эстафета с элементами гимнастики	17.02		
64	Висы и упоры	18.02		
65	Упражнения в равновесии	19.02		
66	Игры «Пусто место», «Перестрелка»	24.02		
67	Строевые упражнения	25.02		
68	Повороты прыжком на 90 и 180	26.02		
69	Игры «Ловкие ребята», «Удочка»	02.03		
70	Строевые упражнения	03.03		
71	Висы и упоры	04.03		
72	Эстафета «Запомни положение»	09.03		
73	Перелазание через препятствие	10.03		
74	Опорный прыжок через козла способом упор присев	11.03		
75	Игры – эстафеты с предметами	16.03		
Легкая атлетика				
76	Строевые упражнения	17.03		
77	Шаг галоп и польки в парах. Эстафеты	18.03		
78	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь	23.03		
79	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь	24.03		

80	<i>Элементы народных танцев. Игра «Поезд»</i>	06.04		
81	Строевые упражнения	07.04		
82	Кроссовая подготовка	08.04		
83	<i>П/игра «Построимся»</i>	13.04		
84	Равномерный бег 7 мин	14.04		
85	Равномерный бег 8 мин	15.04		
86	<i>П/игра «У ребят порядок строгий»</i>	20.04		
87	Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба)	21.04		
88	Бег 2000 м. без учета времени	22.04		
89	<i>Эстафеты</i>	27.04		
90	Легкая атлетика	28.04		
91	Бег на скорость 30 -60 м	29.04		
92	<i>Круговая эстафета</i>	04.05		
93	ОРУ. Прыжок в длину с разбега	05.05		
94	Бег 60 м. на результат	06.05		
95	<i>Игра «Волк во рву»</i>	11.05		
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов	12.05		
97	Метание малых мячей	13.05		
98	<i>Игра «Метко в цель»</i>	18.05		
99	Прыжок в высоту	19.05		
100	Прыжки на скакалке за 1 мин	20.05		
101	<i>П/игры «Подвижная цель», «Замри»</i>	25.05		
102	Челночный бег 3х10	26.05		
103	Прыжок в длину с места	27.05		
104	<i>«Эстафета зверей»</i>	30.05		
105	<i>Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам</i>	31.05		

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Стенка гимнастическая (шведская).

Перекладина пристенная.

Гимнастические коврики.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Канат для лазания.

Легкая атлетика.

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Подвижные игры.

Мешки.

Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Спортивная форма.
Мячи футбольные.