ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Для реализации программного содержания используется следующее учебное издание УМК «Школа России»:

В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс» (учебник) – М.: Просвещение, 2011 г.

Цели:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовмое совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи:

- 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.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя 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 активности.

Характеристика учебного предмета.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

Описание места учебного предмета , курса в учебном плане.

Рабочая программа составлена в соответствии с региональным базисным учебным планом. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его изучение отводится **3 часа в неделю, 102 часа в год.**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих , компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в лчной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школа укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на 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;

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

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Межпредметные связи

Содержание физической культуры соотноситься с содержанием учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и тд. В структуре этих образовательных дисциплин целесообразно ориентироваться на расширении и углублении знаний о физической культуре, закреплении общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучии, осознание своей этнической принадлежности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской индентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый контроль по результату;

адекватно воспринимать оценку учителя;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;

устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно – следственные связи;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;

поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);

сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;

обработка информации (определение основной и второстепенной информации;

запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;

анализ информации;

передача информации (устным, письменным, цифровым способами);

интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);

подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;

анализ;

синтез;

сравнение;

сериация;

классификация по заданным критериям;

установление аналогий;

установление причинно-следственных связей;

построение рассуждения;

обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнеров;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

слушать собеседника;

определять общую цель и пути ее достижения;

осуществлять взаимный контроль,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения

разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Учебно-тематический план.

№	**Название раздела**	**Количество часов**
1	Лёгкая атлетика.	11
2	Кроссовая подготовка.	11
3	Гимнастика .	18
4	Подвижные игры.	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	24
6	Кроссовая подготовка .	10
7	Лёгкая атлетика.	10
	Всего	**102**

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика(11 ч.)

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.

Броски: теннисного мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (11 ч.)

Освоение техники бега в равномерном темпе.
Чередование ходьбы с бегом.
Упражнения на развитие выносливости.
Кросс (1 км) .

Гимнастика (18 ч.)

Организующие команды и приемы. 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Лазание по канату в три приёма.

Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахов рук.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры(18 ч.)

Освоение различных игр и их вариантов
Система упражнений с мячом.

Подвижные игры на основе баскетбола(24 ч.)

Ловля и передача мяча.

Ведение мяча на месте.

Игра в мини-баскетбол.

Броски мячами в кольцо.

Кроссовая подготовка (10 ч.)

Освоение техники бега в равномерном темпе.
Чередование ходьбы с бегом.
Упражнения на развитие выносливости.

Лёгкая атлетика (10 ч.)

Бег на скорость. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
Тройной прыжок с места.
Прыжок в высоту с прямого разбега.
Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.

Материально-техническое обеспечение.

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая, палки гимнастические. Скакалки, обручи, кегли, мат гимнастический, акробатическая дорожка, канат гимнастический, планка и стойка для прыжков в высоту, яма с песком для прыжков в длину, напольное бревно, секундомер, свисток.
2. Мячи: набивные 1 кг и 2 кг, малые (теннисные, мягкие, резиновые), баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Информационные источники.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (2009)
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа/сост. Е.С.Савинов – М.: Просвещение, 2010 г.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилин, А.М.Кондаков – М.: Просвещение, 2010 г.
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»/ В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2008 г.
5. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре»/А.П.Матвеев, Т.В.Петрова – М.: Дрофа, 2002 г.
6. «Настольная книга учителя физкультуры» (справочно-методическое пособие)/Б.И.Мишин – М.: Астрель, 2003 г.
7. «Справочник учителя физической культуры»/П.А.Киселев, С.Б.Киселева – Волгоград, Учитель, 2008 г.
8. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»/Н.И.Дереклеева – М.: ВАКО, 2007
9. «Подвижные игры 1-4 классы»/А.Ю.Патрикеев – М.: ВАКО, 2007 г.
10. «Зимние подвижные игры 1-4 классы»/А.Ю.Патрикеев – М.: ВАКО, 2009 г.
11. «Дружить со спортом и игрой»/Г.П.Попова – Волгоград, Учитель, 2008 г.
12. «Физкультура в начальной школе»/Г.П.Болонов – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Интернет-ресурсы.

1. http://www.maqweb.ru.
2. http://www.74m.ru.