Аннотация к рабочей программе

по физической культуре 4 класс

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса МБОУ Лицей №4.г.-к. Кисловодска разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего  образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура  1-4 » В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2016 год.

***Цель обучения*** — 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:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На курс «Физическая культура» в 4 классе от­водится 105 ч (3 часа в неделю). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России 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».

**Планируемые результаты**

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

По разделу ***«Знания о физической культуре» —*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, 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 завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, 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 и мяч на дальность и 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 500 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», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «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).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социаль­ной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здо­ровый образ жизни

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохра­нять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, кон­тролировать и оценивать учебные дейст­вия, в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наи­более эффективные способы достижения ре­зультата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оце­нивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать кон­фликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, 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 психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физиче­ское, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализа­ции;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
* формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**Содержание учебного предмета физическая культура.**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития фи­зической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комп­лексы физических упражнений для утренней зарядки, физ­культминуток, занятий по профилактике и коррекции наруше­ний осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** 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.

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

**Легкая атлетика**. 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 с места и разбега; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными спо­собами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.

**Подвижные и спортивные игры**. На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быст­роту-

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и пе­редача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкру­ты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи по­очередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим­настической стенки и при передвижениях; комплексы упраж­нений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление прос­тых препятствий; передвижение с резко изменяющимся на­правлением и остановками в заданной позе; ходьба по гим­настической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, вклю­чающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание че­рез горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внима­ния и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намечен­ным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнении на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звень­ев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражне­ния с переменой опоры на руки и ноги, на локальное разви­тие мышц туловища с использованием веса тела и дополни­тельных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание ле­жа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упраж­нения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлени­ем по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на мес­те на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упраж­нений с максимальной скоростью с высокого старта, из раз­ных исходных положений; челночный бег; бег с горки в мак­симальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме уме­ренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохра­няющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исход­ных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешен­ных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и присе­де; запрыгивание с последующим спрыгивани.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Легкая атлетика** | 11ч |
| **2** | **Кроссовая подготовка** | 11 ч |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | 12 ч |
| **4** | **Подвижные игры** | 14 ч |
| **5** | **Подвижные игры** | 11 ч |
| **6** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 21 ч |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | 10 ч |
| **7** | **Легкая атлетика** | 15 ч |
| **8** | **Всего:** | 105ч |