

**МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского района»  
МКОУ Куртамышского района «Нижневская СОШ»**

Программа рассмотрена и утверждена  
на заседании педагогического  
совета школы  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2016 года

Программа утверждена приказом  
по школе № 99 от «31 » августа 2016 года  
Директор МКОУ Куртамышского района  
«Нижневская СОШ»

В.С. Кирьянов



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 4 класса**

**Составитель:** учитель физической культуры  
Ваганов Юрий Петрович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ, программой физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области / Л.З.Штода и др.; под ред.В.А. Зимина и Л.З.Штода. – Курган: ИПК и ПРО Курганской области, 1994. – 102 стр.

Программа для 4 класса рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую часть) и вариативную

На инвариативную (базовая) часть отводится 68 часов;

На вариативную (региональную) часть 34 часа

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Связи с недооснащенностью образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

Гимнастика (упражнения на бревне и брусьях), время, отведенное на упражнения на этих снарядах, равномерно распределено на другие виды гимнастики.

Физическая культура как учебный предмет во 4 классе имеет своей **целью**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач**:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 2) овладение школой движений;
- 3) развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- 5) выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Объем программы – 102 часа

### **Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших полный курс настоящей программы**

В результате освоения полного курса физической культуры в 4 классе обучающийся должен:

***Знать/понимать:***

- об особенностях зарождения физической культуры, истории Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***уметь:***

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку. с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые в рамках освоения содержания настоящей программы**

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

***Физическая подготовленность:***

- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

***Способы физкультурно- оздоровительной деятельности:***

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

***Способы спортивной деятельности:***

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ  
НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	Кол-во часов	четверти			
			1	2	3	4
1.	<b>Базовая часть</b>	68	1	2	3	4
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2.	Легкая атлетика	18	9			9
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
1.4.	Лыжная подготовка	16			16	
1.5.	Подвижные игры	20	9		4	7
1.6.	Развитие физических качеств	В процессе уроков				
2.	<b>Вариативная часть (региональный компонент)</b>	34				
2.1.	Основы знаний	В процессе уроков				
2.2.	Оздоровительная гимнастика	34	9	7	10	8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Базовая часть

### *Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)*

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием.
- владеть знаниями о правилах безопасности в бане.
- уметь сохранять добрые отношения с соперниками во время подвижных спортивных игр.

*Содержание учебного материала:*

Физические упражнения – путь к здоровью, долголетию, работоспособности. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила. Сауна, водные процедуры до и после бани. Контрасты температур. Правила безопасности в бане.

Что запрещено при передвижении баскетболиста? Правила мини-баскетбола.

### *Лёгкая атлетика (18 часов)*

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;
- уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Ходьба. Осанка при ходьбе. Ходьба короткими и широким шагом. Остановка по сигналу учителя.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, захлестыванием голени назад. Бег на выносливость до 6-8 мин.; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Круговая эстафета; встречная эстафета.

### *Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)*

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;
- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;
- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Строевые упражнения: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении.

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад с перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на освоение висов и упоров: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке.

Лазания и перелезания: лазание по канату в три приема, перелезание через препятствия

Упражнения на равновесие: ходьба по реке гимнастической скамейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 180°; опускание в упор, стоя на колене.

Опорный прыжок: прыжок в упор присев на горку из гимнастических матов (козла), вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах элементы народных танцев.

### *Лыжная подготовка (16 часов)*

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных упражнений лыжной подготовки;

- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой», «елочкой»  
Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 2,5 км.

### ***Подвижные игры (20 часов)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила подвижных игр;  
- владеть техникой основных двигательных действий ;  
- уметь использовать изучаемые подвижные игры для рациональной организации досуга и физического совершенствования.

*Содержание учебного материала:*

1. На преимущественное развитие навыков внимания: «Карлики и великаны», «У ребят порядок строгий», «Флюгер», «Кот идет», «Перемена мест», «Светофор» и др.
2. На преимущественное развитие навыков быстроты: «Вызов», «Вороны и воробьи», «Пустое место», «Круговая охота», «Горелки», «Пятнашки» и др.
3. На развитие комплексных физических качеств: «Заяц, сторож и Жучка», «Хитрая лиса», «Заяц без дома», «Филин и пташка» и др.

Игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Броски мяча в кольцо», «Мяч ловцу», эстафеты с ведением баскетбольного мяча.

### ***Развитие физических качеств (в процессе уроков)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь использовать физические упражнения для всестороннего и направленного развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

### ***Общая физическая подготовка (в процессе уроков)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь выполнять упражнения с различными предметами и без них.
- знать исходное положение перед броском мяча и правила ловли (приема) брошенного партнером мяча.
- освоить правила подбора длины скакалки.

*Содержание учебного материала:*

Общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с малыми и большими мячами. Упражнения с гимнастической палкой. Скакалка короткая.

## **Вариативная часть программы**

### ***Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основные правила в обществе.
- развивать творческую деятельность обучающихся в решении поставленных исследовательских задач
- уметь самостоятельно добывать и систематизировать информацию

*Содержание учебного материала:*

Самопознание. Я и другие. Основы ЗОЖ. Основы профилактики и безопасности травматизма. Профилактика инфекционных заболеваний.

### ***Оздоровительная гимнастика. (34 часа)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь составлять комплексы общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.

- знать о значении закаливания для здоровья человека, массажа и самомассажа.

*Содержание учебного материала:*

Гимнастика, формирующая осанку: упражнения для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении стоя, сидя, лежа); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника; упражнения в равновесии на полу и скамейке; тренировка основных исходных положений. Упражнения на формирование навыка правильной осанки; упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы; упражнения в расслаблении.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для овладения полным дыханием; упражнения для развития носового дыхания. Звуковая гимнастика.

Гимнастика для глаз. Упражнения выполняемые с движениями глаз; фокусирование глаза на предмете; упражнения для тренировки внутренних мышц по методу Э.С. Аветисова (на оконном стекле метка 3-5 мм, встать на расстоянии 30-38 см от стекла, наметив вдаль за окном по линии зрения какой – либо предмет и поочередно переводить взгляд с точки на стекле на удаленный предмет.)

Упражнения в расслаблении. Метод подражания; метод постепенного расслабления; метод удобного положения тела.



## *ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ*

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

## *ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)*

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

## *ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

мальчики

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	3	5	130	150	185	9,9	9,5	8,6

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,6	6,1	5,0	2	5	8,5	850	1000	1250

девочки

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
4	9	18	120	150	170	10,4	10,0	9,1

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,6	6,3	5,2	3	8	14	650	800	1050

## Учебно-материальное обеспечение

### **«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладки пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

### **«Упражнения легкой атлетики»:**

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи.

### **«Упражнения лыжной подготовки»:**

Лыжи, палки лыжные. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

### **«Подвижные и спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Сетка волейбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой.. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

### **«Ритмическая гимнастика»:**

Коврики для коррегирующих упражнений. Скакалки взрослые. Магнитофон дисковый. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-перекладка навесная универсальная. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м).

## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Литература для педагога

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
9. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

