Тематическое планирование

Учитель Харина Галина Вениаминовна
Предмет Физическая культура
Количество часов 102
Класс 4 «А, Б, В, Г»

Программа
Комплексная программа физического воспитания учащихся А.П.Матвеев

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половиной дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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 (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;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спора;

- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психологических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересам и склонностям. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической

культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из обрасти разных предметов6 литературы, истории, математики, анатомии, физиологии и др.

Общая характеристика.

предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащемуся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе « О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2012г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Место данного предмета в учебном плане.

Данный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч. в неделю (всего 405ч.):

в 1 классе – 99ч., во 2 классе – 102ч., в 3 классе – 102ч., в 4 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2012г. № 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».

Рабочая программа рассчитана на 405ч. на четыре года обучения (по 3ч. в неделю).

Результаты изучения предмета учебного плана ОУ (личностные, метапредметные, предметные.

В соответствии с требованиям к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373) данная рабочая программа для

1 – 4 классов 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 своей этической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствннной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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, здоровы образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметами 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 её позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладении умениями организовывать здоровьсберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основное содержание предмета учебного плана ОУ.

Знание о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, физминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длинны и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Изменение 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 нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Коньки:

Передвижение на коньках, отталкивание правой (левой) ногой, скольжение, освоение правильного падения на льду, повороты в движении, торможение «полуплугом», движение по дуге, передвижение по учебному кругу.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

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

Методическая и справочная литература

Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во
«Детские народные подвижные игры»	А.В.Кенеман, Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» «Владос»	1995	1
«Патриотическое воспитание в школе»	Ирина Агапова Маргарита Давыдова	Москва Айрис Пресс	2002	1
«Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО»	Б.И.Огородникова	Москва «Физкультура и спорт»	1983	1
«Гигиена Юноши»	Ю.К.Скрипкин	Москва «Медицина»	1982	1
«Самоконтроль спортсмена»	Н.Б.Тамбиан	Москва «Физкультура и спорт»	1967	1
«Волейбол на лужайке», в парке, во дворе	А.Г.Фурманов	Москва «Физкультура и спорт»	1982	1
«Техника безопасности на уроках физкультуры»	В.А.Муравьев	Москва Спорт Академ Пресс	2001	1
«Физкультура для всех»	В.К.Петров	Москва «Знание»	1992	1
«Общеразвивающие упражнения для младших школьников»	Л.А. Смирнов	Москва «Владос»	2002	1
«Система лыжной подготовки детей и подростков»	М.В. Видякин	«Учитель»	2006	1
«Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре»	Т.М.Титова	Москва «Чистые пруды»	2006	1
«Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе»	В.С.Кузнецов	Москва «Владос»	2002	2

Материально-техническое обеспечение предмета физической культуры

	Наименование
	Спортивный зал 12х24 м. №1,№2
I	Гимнастическое оборудование
	Подвесная перекладина
	Гимнастическая стенка
	Канат для лазания
	Шест для лазания
	Канат для перетягивания
	Конь
	Козел+ подкидная доска
	Мат гимнастический
	Палка гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Скакалки
	Коврик туристический
II	Спортивный зал
	Гири
	Щит баскетбольный
	Обруч гимнастический
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч футбольный
V	Инвентарь и оборудование для спортивных игр
	Стол теннисный
	Набор для игры в теннис
	Ракетка
	Шарики для настольного тенниса
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч футбольный
	Форма футбольная (комплект)
	Лыжный инвентарь
	Лыжи пластиковые
	Палки лыжные
	Ботинки лыжные

Контрольно-измерительные материалы

4 класс

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м(с)	6,1	6,4
Бег 60 м(с)	11,1	11,6
Челночный бег 3 х 10 м(с)	10,2	10,7
Бег 1000 м(мин,с)	6,30	7,30
Подтягивание из виса (кол-во раз)	3	-
Подтягивание из виса лежа(кол-во раз)	8	6
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	8,00	8,30
Плавание 26 м (любым способом)	Без учета времени	
Прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз)	70	90

Тематическое планирование
Физическая культура 4-ый класс (3 ч в неделю, 105 ч в год)

	Темы уроков	Часы	
	I четверть		
.	*История возникновения и развития физической культуры в России.*	1	
.	Правила техники безопасности (инстр. № 27)	1	
.	Кроссовая подготовка.	1	
.	*Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.*	1	
.	Бег на 30 м на быстроту.	1	
.	Бег в равномерном темпе 1-1, 5 км.	1	
	Что можно и что нельзя во время	1	

.	*занятий физической культурой.*		
.	Строевой шаг. Игры. Бег 30 м на время.	1	
.	Кросс на 1 км на время.	1	
0.	*Подготовка места для проведения самостоятельных занятий утренней гимнастикой, физминутки.*	1	
1.	Совершенствование прыжка в длину с места.	1	
2.	Прыжок в длину с места.	1	
3.	*Упражнения для формирования правильной осанки.*	1	
4.	ТБ во время занятий играми. «Весёлые старты». Футбол.	1	
5.	Обучение метанию мяча на дальность. Игра.	1	
6.	*Групповые игры на свежем воздухе.*	1	
7.	Закрепление метания мяча на дальность	1	
8.	Ловля мяча.	1	
9.	*Групповые игры на свежем воздухе.*	1	
0.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
1.	Старт с опорой на одну руку.	1	
2.	*Дыхательные упражнения – комплекс упражнений.*	1	
3.	Эстафета с переноской предметов.	1	
4.	Челночный бег 3* 10 на время.	1	
5.	Игры а кругу. Саморегуляция дыхания в движении – групповые упражнения.	1	
6.	Закрепление прыжка в длину с места.	1	
7.	Прыжки через скакалку (30 сек).	1	
2 четверть			
	Физическая подготовка и её влияние на	1	

8.	*работу лёгких и сердца*		
9.	Правила техники безопасности (инстр. № 25)	1	
0.	Совершенствование прыжков кувырком вперед.	1	
1.	*О чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.*	1	
2.	Подтягивание из виса (мальчики), пресс (девочки)	1	
3.	Прыжки через скакалку 1 мин).	1	
4.	*Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.*	1	
5.	Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках.	1	
6.	«Мост» из положения лёжа или у стены. Игры.	1	
7.	*Танцевальные упражнения.*	1	
8.	Кувырок вперед.	1	
9.	Акробатическая комбинация.	1	
0.	*Игры: «Тяни в круг», «Кузнечик».*	1	
1.	Вися на согнутых руках, согнув ноги, согнувшись.	1	
2.	Преодолебние полосы препятствий.	1	
3.	*Игры: «Альпинисты», Быстро по местам».*	1	
4.	Игра «Невод».	1	
5.	Эстафета с прыжками и бегом.	1	
6.	*Игры: «Часовые и разведчики», «Точный поворот».*	1	
7.	Игры: «Вызов номеров», «Лови».	1	
8.	Игра «Пионербол»	1	
9.	*Проверочная работа.*	1	

III четверть			
0.	*Правила предупреждения травм.*	1	
1.	Скольжение на коньках.	1	
2.	Торможение упором.	1	
3.	*Оказание первой помощи при лёгких травмах.*	1	
4.	Поворот на коньках вправо.	1	
5.	Поворот на коньках влево.	1	
6.	*Русские народные игры.*	1	
7.	Бег на коньках спиной вперед.	1	
8.	Бег на коньках с изменением направления.	1	
9.	*Татарские народные игры.*	1	
0.	Бег на коньках с изменением направления.	1	
1.	Бег на коньках с изменением направления.	1	
2.	*Башкирские народные игры.*	1	
3.	Скоростной бег на коньках.	1	
4.	Бег со старта на коньках.	1	
5.	*Закаливание.*	1	
6.	Бег 30 м на коньках на время.	1	
7.	Эстафеты на коньках.	1	
8.* *рез.*	*Подвижные игры*	1	
9.*	Скоростной бег на коньках.	1	
0.	Бег со старта на коньках.	1	

1.	*Спортивные игры: бадминтон, теннис.*	1	
2.	Совершенствование основных способов бега на коньках.	1	
3.	Совершенствование основных способов бега на коньках.	1	
4.	*Игра «Пятнашки» (в парах, , в тройках).*	1	
5.	Жонглирование воланом.	2	
6.	Игра в бадминтон в парах.	2	
7.	*Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.*	1	
8.	Подача и удар по волану. Зачет.	2	
IV четверть			
9.	Передача мяча на мечте.	1	
0.	Ведение мяча левой рукой.	1	
1.	*Гимнастика с элементами акробатики.*	1	
2.	Ведения мяча правой рукой.	1	
3.	Обстановка после ведения.	1	
4.	*Лёгкая атлетика.*	1	
5.	Передача мяча после ведения.	1	
6.	Бросок мяча со средней линии.	1	
7.	*Подвижные игры.*	1	
8.	Игра в баскетбол в парах.	1	
9.	Игры с элементами баскетбола.	1	
0.	*Подвижные игры на основе баскетбола.*	1	
1.	Бег на короткие дистанции с низкого старта.	1	

2.	Бег с разных исходных положений.	1	
3.	*Развивающие двигательные упражнения.*	1	
4.	Бег 30 м с учетом времени. Зачет.	1	
5.* рез.	Метание мяча в цель.	1	
6.	*Спортивные игры.*	1	
7.	Метание мяча в цель.	1	
8.	Метание мяча в парах.	1	
9.	*Подвижные игры.*	1	
00.	Метание мяча на результат	1	
01.	Передача эстафетной палочки.	1	
02.	*Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.*	1	
03.	Кросс 800м без учета времени.	1	
04.	Тестирование.	1	
05.	*Спортивные игры.*	1	