Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой является В.И. Лях

Учебная программа для 5 класса рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

**Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | . Бег 30 м с высокого старта, с | 6,6 | 6,5 | 5,1 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9.9 | 9.5 | 8.6 | 10.4 | 10.0 | 9.1 |
| 3 | 6- минутный бег | 850 | 900 | 1250 | 650 | 750 | 1050 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 130 | 140 | 185 | 129 | 140 | 170 |
| 5 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя | 2 | 4 | 8,5 | 3 | 7 | 14.0 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 1 | 3 | 5 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 4 | 8 | 18 |
| 8 | Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 9 | Кросс 1 км | Без учета времени | | | | | |
| 10 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 130 | 140 | 180 | 120 | 140 | 170 |
| 11 | Метание мяча 150 г, м | 18 | 22 | 27 | 12 | 15 | 17 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 24 | 30 | 36 | 17 | 20 | 25 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.3 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 44 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 10 |  |  |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 44 |  | 17 |  |  | 14 | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  |  |  |  |
|  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 10 |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
| 6 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 9 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |  |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 17 |  |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления  Игра «Вызови по имени». | 1 |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении  Игра «Овладей мячом». | 1 |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | 1 |  |  |
| 19 | Броски в кольцо одной рукой от плеча  Игра «Снайперы». | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 22-23 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | 2 |  |  |
| 24-25 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 2 |  |  |
| 26-27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |  |  |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 32 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет | 1 |  |  |
| 33 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения в висе стоя и лежа.  Передвижения противоходом. | 1 |  |  |
| 35 | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |
| 36 | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |
| 37 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 39 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет | 1 |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 41 | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет | 1 |  |  |
| 42 | Мост.  2-3 кувырка вперед | 1 |  |  |
| 43 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 44 | Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 45 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. | 1 |  |  |
| 47 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | 1 |  |  |
| 48 | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом без палок учет. | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом с палками учет. | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  |
| 57 | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |  |  |
| 58 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 59 | Повороты переступанием. Игра «По местам». | 1 |  |  |
| 60 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». | 1 |  |  |
| 61 | Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах до 1,5 км  п/и «Снежные снайперы». | 1 |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом». | 1 |  |  |
| 64 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 14 |  |  |
| 65 | Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми.  *Баскетбол:* Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 |  |  |
| 66 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Игра: «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |  |  |
| 67 | Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи. | 1 |  |  |
| 68 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»),  Игра: «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |  |  |
| 69 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; | 1 |  |  |
| 70 | Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи. | 1 |  |  |
| 71 | Броски в кольцо двумя руками сверху.  «Попади в кольцо» | 1 |  |  |
| 72 | *Волейбол*: Нижняя передача мяча над собой. | 1 |  |  |
| 73 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |  |  |
| 74 | Верхняя и нижняя передача в кругу. | 1 |  |  |
| 75 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. | 1 |  |  |
| 76-78 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам. | 3 |  |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 13 |  |  |
| 79 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 80 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |
| 82 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1 |  |  |
| 83 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 |  |  |
| 84 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». | 1 |  |  |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 86 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 87 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |
| 88 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | 1 |  |  |
| 90 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. | 1 |  |  |
| 91 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |
|  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 11 |  |  |
| 92 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 93 | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 95 | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод». | 1 |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 98 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. учет  Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |  |  |
| 101 | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 102 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | 1 |  |  |