

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
пос. ВЕРХНЯЯ ПОДСТЕПНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено:

Директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
Приказ № 5 от 10.01.2012 г
/ В.Ю. Малкин /

Рабочая программа

По физической культуре

1-4 классы

учителя

Зозули Натальи Петровны

2011-2012 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.:Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.)и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.).- 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание: познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Общая характеристика курса

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

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

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

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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 ее связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 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.

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 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; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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 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; ведение 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; прием и передача мяча; подвижные

игры на материале волейбола.

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, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; 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 асимметричными 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 упражнений 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 переменной 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 и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; 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), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный

6_ минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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 спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На курс физическая культура в 1 классе отводится 99 часов (3 ч/нед.). третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 200 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».

Учебный процесс в ГБОУ ООШ п.Верхняя Подстепновка осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе будет проходить в следующем режиме:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 99 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы Физическая культура

триместр год

I II III

Мониторинг физической подготовленности:

Общая выносливость (бег 1000 м);

Скоростная выносливость (бег 30 м);

Прыжок в длину с места;

Силовая выносливость (Подтягивание - мальчики, поднимание туловища-девочки).

++

2

раза

в год

(сент

ябрь,

май)

Зачетные работы по видам спорта

+++

в

течен

ие

года

Проекты

+++

в

течен

ие

года

Предмет Количество часов в

неделю триместр год

I II III

Физическая культура 1 класс 3 30 35 34 99

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю

№

п/п

Вид программного материала

Количество

часов (уроков)

Класс

I

1 Основы знаний о физической культуре 6

2 Лёгкая атлетика 27

3 Подвижные и спортивные игры 28

4 Гимнастика с элементами акробатики 26

5 Лыжная подготовка 12

ИТОГО: 99

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году

1 класс (3 часа в неделю)

№

п/

п

Способы двигательной активности Количество часов по триместрам

Объём

за год

I II III

1 Основы знаний о физической культуре **6 6**

2 Лёгкая атлетика **13 14 27**

3 Подвижные и спортивные игры **10 18 28**

4 Гимнастика с элементами акробатики **1 25 26**

5 Лыжная подготовка **10 2 12**

ИТОГО: 30 35 34 99

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На курс физическая культура в 2 классе отводится 102 часа (3 ч/нед.). третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 200 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».

Учебный процесс в ГБОУ ООШ п.Верхняя Подстепновка осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 2 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет Количество часов в

неделю триместр год

I II III

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы Физическая культура

триместр год

I II III

Мониторинг физической подготовленности:

Общая выносливость (бег 1000 м);

Скоростная выносливость (бег 30 м);

Прыжок в длину с места;

Силовая выносливость (Подтягивание - мальчики, поднимание туловища-девочки).

++

2 раза в

год

(сентябр

ь, май)

Зачетные работы по видам спорта +++

в

течение

года

Проекты +++

В
течение
года

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

№

п/п

Вид программного материала

Количество

часов (уроков)

Класс

II

1 Основы знаний о физической культуре 4

2 Лёгкая атлетика 30

3 Подвижные и спортивные игры 30

4 Гимнастика с элементами акробатики 26

5 Лыжная подготовка 12

ИТОГО: 102

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году

2 класс (3 часа в неделю)

№ Способы двигательной активности Количество часов по Объём

Физическая культура 2 класс

3 32 33 37 102

п/п триместрам за год

I II III

1 Основы знаний о физической культуре 2 1 1 4

2 Лёгкая атлетика 15 15 30

3 Подвижные и спортивные игры 15 15 30

4 Гимнастика с элементами акробатики 26 26

5 Лыжная подготовка 6 6 12

ИТОГО: 32 33 37 102

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На курс физическая культура в 3 классе отводиться 102 часа (3 ч/нед.). третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 200 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».

Учебный процесс в ГБОУ ООШ п.Верхняя Подстепновка осуществляется по триместрам,

поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе будет проходить в следующем режиме:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы Физическая культура

триместр год

I II III

Мониторинг физической

подготовленности:

Общая выносливость (бег 1000 м);

**Скоростная выносливость (бег 30 м);
Прыжок в длину с места;
Силовая выносливость (Подтягивание
- мальчики, поднимание туловища-
девочки).**

++

**2 раза в год
(сентябрь, май)**

**Предмет Количество часов в
неделю триместр год**

I II III

Физическая культура 3

класс

3 30 34 38 102

Зачетные работы по видам спорта

+++

в течение года

Проекты

+++

в течение года

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.**

№

п/п

Вид программного материала

Количество

часов (уроков)

Класс

III

1 Знания о физической культуре 4

2 Лёгкая атлетика 31

3 Подвижные и спортивные игры 29

4 Гимнастика с элементами акробатики 26

5 Лыжная подготовка 12

ИТОГО: 102

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году

3 класс (3 часа в неделю)

№

п/п

**Способы двигательной активности Количество часов по
триместрам**

Объём

за год

I II III

1 Основы знаний о физической культуре 2 1 1 4

2 Лёгкая атлетика 15 16 31

3 Подвижные и спортивные игры 13 1 15 29

4 Гимнастика с элементами акробатики 26 26

5 Лыжная подготовка 6 6 12

ИТОГО: 30 34 38 102

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На курс физическая культура в 4 классе отводиться 102 часа (3 ч/нед.).третий час

на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 200 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».

Учебный процесс в ГБОУ ООШ п.Верхняя Подстепновка осуществляется по триместрам,

поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе будет проходить в следующем режиме:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы Физическая культура
триместр год

I II III

Мониторинг физической подготовленности:

Общая выносливость (бег 1000 м);

Скоростная выносливость (бег 30 м);

Прыжок в длину с места;

Силовая выносливость (Подтягивание - мальчики, поднимание туловища-девочки).

++

2 раза в

год

(сентябрь,

май)

Зачетные работы по видам спорта

+++

в течение

года

Проекты

+++

в течение

года

Предмет Количество часов в

неделю триместр год

I II III

Физическая культура 4 класс

3 30 36 36 102

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

№

п/п

Вид программного материала

Количество

часов (уроков)

Класс

IV

1 Основы знаний о физической культуре 5

2 Лёгкая атлетика 32

3 Подвижные и спортивные игры 27

4 Гимнастика с элементами акробатики 26

5 Лыжная подготовка 12

ИТОГО: 102

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году

4 класс (3 часа в неделю)

№

п/п

Способы двигательной активности Количество часов по
триместрам

Объём

за год

I II III

1 Основы знаний о физической культуре 2 1 2 5

2 Лёгкая атлетика 18 14 32

3 Подвижные и спортивные игры 10 2 15 27

4 Гимнастика с элементами акробатики 26 26

5 Лыжная подготовка 7 5 12

ИТОГО: 30 36 36 102__