**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 4 класса общеобразовательного учреждения и составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа.1-4 классы. – Москва: АСТ: Астрель, 2011год «Планета знаний».

Программа по физической культуре в начальной школе относится к образовательной области «**Физическая культура.»**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья

населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования

и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Программы общеобразовательных учреждений «Начальная школа».

**Основные цели и задачи**:

***1. Оздоровительная задача***

***•*** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о еёпозитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

***•*** Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***2. Образовательная задача***

***•*** Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

***•*** Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

***•*** Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

***•*** Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

***3. Воспитательная задача•***

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

***•*** Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.

***•*** Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандартаобщеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с

учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные

данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями знимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*. Содержание каждого

из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Общая характеристика учебного предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела:«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение

основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**Место учебного предмета в учебном плане:** Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МКОУ СОШ№1 р.п. Мулловка

Количество часов в неделю по учебному плану - 3

Учебных недель - 35

Общее количество часов -105

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения конкретного учебного предмета**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

***•*** уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

***•*** понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

***•*** уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

***•*** понимания ценности человеческой жизни;

***•*** познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

***•*** понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

***•*** самостоятельности в выполнении личной гигиены;

***•*** понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

***•*** способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

***•*** понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

***•*** саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

***•*** руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

***•*** понимать значение физической подготовки;

***•*** определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

***•*** выполнять соревновательные упражнения;

***•*** руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы и бега;

***•*** выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

***•*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

***•*** выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять

торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр;

***•*** измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

***•*** определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

***•*** соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

***•*** понимать влияние закаливания на организм человека;

***•*** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

***•*** выполнять комбинации из элементов акробатики;

***•*** организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

***•*** объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

***•*** самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

***•*** участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

***•*** планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

***•*** осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

***•*** соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

***•*** определять наиболее эффективные способы достижения результата;

***•*** самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

***•*** выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

***•*** организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

***•*** свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

***•*** различать виды физических упражнений, виды спорта;

***•*** сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

***•*** устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

***•*** устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

***•*** сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

***•*** соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

***•*** устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

***•*** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

***•*** понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

***•*** высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** договариваться и приходить к общему решению;

***•*** дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Учебно–тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Количество часов |
| Лёгкая атлетика и подвижные игры | 28 ч |
| Гимнастика с основами акробатики | 28 ч |
| Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе | 18ч |
| Подвижные игры и лёгкая атлетика | 28 ч |
| Резерв | 3 ч |
| Итого | 105 часов |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний о физической культуре** *История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности** *Самостоятельные занятия*. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика** *Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** *Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения, лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*

перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка** *Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

*Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении.

*Спуск:* в основной, низкой стойке.

*Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой».

*Торможение* «плугом».

**Подвижные игры***На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**УМК и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре:**

Мячи. скакалки, лыжи, маты, кегли,

1.Ноутбук

2.Проектор

3.Экран

**Литература:**

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель ,2014

*Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.* Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.