

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений, для планируемых результатов начального общего образования ООПНОО Корсаковской средней общеобразовательной школы и программы авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта

начального образования

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

* - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

* - укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоническому физическому развитию;
* - развить координационные способности;
* - формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;
* - приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* - воспитывать морально-волевые качества;
* - воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;
* - обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* - развивать умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Уровень  изучения учебного материала** – базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, гимнастике с элементами акробатики, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура. 4 класс» предназначена также и для детей с ограниченными возможностями здоровья в составе общеобразовательного класса с корректировкой домашнего задания и обязательным учетом способностей конкретного обучающегося.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На курс физической культуры 4 классе- отводится 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебных недель).

**Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, **мета предметных** и предметных результатов по физической культуре.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в **мета предметных** результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

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

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

**Мета предметными** 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 техническом 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 программы**

*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.

*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, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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, пере махи.

*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 ипере лезания, пере ползания, 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.

*Общеразвивающие упражнения*

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*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 полу-шпагаты 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 асимметрическими 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 переменой 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 много скоков; 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 полу приседе 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.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 70 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 1.6 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 9 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ № п\п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы | 1 |
| 2 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 |
| 3-4 | Ходьба и бег | 2 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7-8 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 9-10 | Метание мяча | 2 |
|  | **Кроссовая подготовка(7 часов)** | |
| 11 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 12-13 | Бег по пересечённой местности | 2 |
| 14-15 | Бег по пересечённой местности | 2 |
| 16-17 | Бег по пересечённой местности | 2 |
| **Гимнастика (18 ч)** | | |
| 18 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 19-20 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 2 |
| 21-22 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 2 |
| 23 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 24-25 | Висы | 2 |
| 26-27 | Висы | 2 |
| 28-29 | Висы | 2 |
| 30-31 | Опорный прыжок, лазание по канату | 2 |
| 32 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| 33 | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |
| 34-35 | Опорный прыжок, лазание по канату | 2 |
| **Подвижные игры (9 часов)** | | |
| 36-37 | Подвижные игры | 2 |
| 38-39 | Подвижные игры | 2 |
| 40-41 | Подвижные игры | 2 |
| 42-43-44 | Подвижные игры | 2 |
| 44 | Подвижные игры | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (9 часов)** | | |
| 45-46 | Подвижные игры | 2 |
| 47 | Подвижные игры | 1 |
| 48 | Подвижные игры | 1 |
| 49 | Подвижные игры | 1 |
| 50 | Подвижные игры | 1 |
| 51 | Подвижные игры | 1 |
| 52-53 | Подвижные игры | 2 |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | |
| 54 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 55 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 56-57 | Бег по пересечённой местности | 2 |
| 58 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 59 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 60 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** | | |
| 61 | Бег и ходьба | 1 |
| 62 | Бег и ходьба. | 1 |
| 63 | Бег и ходьба. | 1 |
| 64-65 | Прыжки в длину. | 2 |
| 66-67 | Прыжки в высоту с разбега. | 2 |
| 68 | Метание мяча | 1 |
| 69 | Метание мяча | 1 |
| 70 | Метание мяча | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2013г.
3. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.переработанное - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2011г.
5. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М: Вако, 2010г.

6. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочая программа ФГОС 1-4 классы. Просвещение 2016год.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Предмет** | **Название темы** | **Дата проведен.**  **по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия**  **(сокращено, объединено)** | **Дата проведен по факту** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |