**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура»*В.И. Ляха, А.А. Зданевича.*М, «Просвещение», 2019 год.

**Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом МАОУ СШ № 72 им. М.Н. Толстихина, рабочая программа по физической культуре рассчитана **на 102 часа** в год-4 класс (3ч. в неделю,34 учебные недели в 4 классе).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* формирование ответственного отношения к учёбе;
* формирование чувства гордости за свою Родину;
* формирование уважительного отношения к иному мнению;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**:

* умение строить свои действия по определённому правилу, слушать и точно выполнять указания;
* способность понимать прочитанный текст и находить информацию;
* умение передавать информацию в доступной форме (чётко, ясно, понятно);

– овладение способностью принимать и сохранять цели, организовывать поиск средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

По окончании 4 классаобучающиеся 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 культуры 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.

**Уровень физической подготовленности**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | средний | Низкий | Высокий | средний | Низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 – 170 | 140 – 159 | 130 – 140 | 150 – 160 | 130 – 140 | 120 – 129 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10,3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**Содержание тем учебного курса**

В связи с отсутствием в образовательном учреждении материально-технической базы для проведения занятий по лыжным гонкам этот курс заменён на подвижные игры с элементами спортивных игр.

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов на изучение раздела | Содержание раздела | Требования к уровню подготовки обучающихся к концу раздела |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 часа | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). | **Раскрывать** понятие **«**физическая культура».  **Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).  **Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу.  **Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям.  **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать** и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 5 часов | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.  **Объяснять** пользу подвижных игр.  **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  **Распределяться** на команды с помощью считалочек.  **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| 3 | Физическое совершенствование | 95 часов | *Гимнастика с основами акробатики*  *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».  *Легкая атлетика*  *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Низкий старт.*  *Стартовое ускорение.*  *Финиширование.*  *Подвижные игры*  *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».  *На материале спортивных игр:*  *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).  *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).  *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». | **Выполнять** комплексы утренней зарядки, **соблюдать** последовательность выполнения  упражнений и заданную дозировку.  **Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.  **Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;  группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке;  из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью);  из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).  **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазаньяпо гимнастической стенке.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  **Демонстрировать** основную стойку лыжника.  **Участвовать** в подвижных играх.  **Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  **Интересоваться** культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.  **Принимать** активное участие в национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.  **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Вид программного материала** | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 1.1 | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | 40 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 28 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | - |
| 1.5 | Элементы единоборств | **\_** |
| 1.6 | Плавание | **\_** |
| 1.7 | Подвижные игры | 10 |
| 2 | **Итого** | 102 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **2** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Козел гимнастический | П |
| 5.2 | Канат для лазанья | П |
| 5.3 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.4 | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.5 | Палка гимнастическая | К |
| 5.6 | Скакалка детская | К |
| 5.7 | Мат гимнастический | П |
| 5.8 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.9 | Кегли | К |
| 5.10 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.11 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.12 | Флажки разметочные | Д |
| 5.13 | Рулетка измерительная | К |
| 5.14 | Аптечка | Д |