**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре в 4 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009г.) и учебным планом муниципального бюджетного  общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Колыбельское.

Общие цели и задачи начального общего образования с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура». **Цели обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые 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, физическою развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Общая характеристика учебного предмета. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета «Физическая культура» в 4-ом классе отводится 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана. Итого за год 105 часов.

**Описание ценностных ориентиров содержания «Физической культуры»**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Цель 4-ого года обучения:** Цели обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета, курса**

Тема.1. **Легкая атлетика (9 ч)**

Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Ходьба и бег. Строевая подготовка. Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки с места. Прыжки. Метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча.

Тема.2. **Кроссовая подготовка (11 ч)**

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег и ходьба. Легкая атлетика: кросс. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Высокий старт. Бег с ускорением. Равномерный бег 5 мин.Равномерный бег 6 мин. Равномерный бег 7 мин. Равномерный бег 8 мин.

Тема.3. **Гимнастика (17 ч)**

Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. Опорные прыжки на горку. Элементы народных танцев. Упражнения на осанку. Лазание по канату

Тема.4. **Подвижные игры (10 ч)**

Подвижные игры общего характера. Подвижные игры эстафеты соревновательного характера. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Подвижная цель».Подвижные игры прыжками. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ. Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.

Тема.5. **Лыжная подготовка. (22 ч)**

Попеременный двушажный ход с палками. Одновременный двушажный ход.

Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного хода.

Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного хода. Техника подъема «полу ёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать техники передвижения на лыжах. Отталкивание и скольжение. Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. Торможение. Повороты. Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом. Совершенствовать техники передвижения на лыжах*.* Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Тема.6. **Баскетбол. (11 ч)**

Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу. Бросок в кольцо. Ловля и передача мяч в квадрате. Подвижные игры на основе баскетбола Передача мяча в движении. Баскетбол: проход к щиту. Баскетбол: остановка в два шага. Баскетбол: «выбор места».Игра в мини-баскетбол.

Тема.7. Кроссовая подготовка (11 ч)

Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег 5 мин.Равномерный бег 6 мин.Равномерный бег 7 мин.Равномерный бег 8 мин. Старты с различных положений. Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км. Футбол. Удары по мячу ногой. Остановка мяча ногой. Отбор мяча.

Работа с учебником. Закаливание.

Тема.8. **Легкая атлетика (14 ч)**

Бег и ходьба. Бег на скорость 30 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом, согнув ноги. Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.

Работа с учебником. Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Название темы** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| Тема 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9 часов | | |  |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. | 01.09 |  |
|  | Ходьба и бег. Строевая подготовка. | 03.09 |  |
|  | Бег на скорость 30 м. | 05.09 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. | 08.09 |  |
|  | Прыжки с места. | 10.09 |  |
|  | Прыжки. | 12.09 |  |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 15.09 |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. | 17.09 |  |
|  | Бросок набивного мяча. | 19.09 |  |
| Тема 2. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 12 часов | | |  |
|  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 22.09 |  |
|  | Бег и ходьба. | 24.09 |  |
|  | Легкая атлетика: кросс. | 26.06 |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 29.09 |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 01.10 |  |
|  | Бег на короткие дистанции | 03.10 |  |
|  | Техника низкого старта. | 06.10 |  |
|  | Высокий старт. Бег с ускорением. | 08.10 |  |
|  | Равномерный бег . | 10.10 |  |
|  | Равномерный бег . | 13.10 |  |
|  | Равномерный бег. | 15.10 |  |
|  | Равномерный бег . | 17.10 |  |
|  | Кувырок назад; кувырок вперед. | 20.10 |  |
| Тема 3.ГИМНАСТИКА 17 часов | | |  |
|  | Стойка на лопатках. | 22.10 |  |
|  | Мост с помощью и самостоятельно. | 24.10 |  |
|  | Подтягивание в висе. | 27.10 |  |
|  | Акробатическая комбинация. | 29.10 |  |
|  | Акробатическая комбинация. | 31.10 |  |
|  | Строевые упражнения. | 12.11 |  |
|  | Упражнения в равновесии. | 14.11 |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. | 17.11 |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. | 19.11 |  |
|  | Эстафеты. | 21.11 |  |
|  | Опорные прыжки на горку. | 24.11 |  |
|  | Опорные прыжки на горку. | 26.11 |  |
|  | Элементы народных танцев | 28.11 |  |
|  | Упражнения на осанку. | 01.12 |  |
|  | Лазание по канату. | 03.12 |  |
|  | Лазание по канату. | 05.12 |  |
|  | Подвижные игры общего характера. | 08.12 |  |
| Тема 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 10 часов | | |  |
|  | Подвижные игры общего характера. | 10.12 |  |
|  | Подвижные игры-эстафеты соревновательного характера. | 12.12 |  |
|  | Подвижные игры-эстафеты соревновательного характера. | 15.12 |  |
|  | Подвижные игры. | 17.12 |  |
|  | Подвижные игры. | 19.12 |  |
|  | Подвижные игры «Запрещенное движение». | 22.12 |  |
|  | Подвижные игры « Подвижная цель». | 24.12 |  |
|  | Подвижные игры прыжками. | 26.12 |  |
|  | Подвижные игры прыжками. | 29.12 |  |
|  | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ. | 14.01 |  |
| Тема 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 33 часа. | | |  |
|  | Учет навыков спуска со склона. | 16.01 |  |
|  | Учет навыков спуска со склона. | 19.01 |  |
|  | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 21.01 |  |
|  | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 23.01 |  |
|  | Попеременный двушажный ход с палками | 26.01 |  |
|  | Одновременный двушажный ход. | 28.01 |  |
|  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного хода. | 30.01 |  |
|  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного хода. | 02.02 |  |
|  | Техника подъема «полу ёлочкой» и «лесенкой». | 04.02 |  |
|  | Техника подъёма «полу ёлочкой» и «лесенкой». | 06.02 |  |
|  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | 09.02 |  |
|  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | 11.02 |  |
|  | Отталкивание и скольжение. | 13.02 |  |
|  | Отталкивание и скольжение. | 16.02 |  |
|  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. | 18.02 |  |
|  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. | 20.02 |  |
|  | Торможение. Повороты. | 25.02 |  |
|  | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом. | 27.02 |  |
|  | Совершенствовать техники передвиженияна лыжах | 02.03 |  |
|  | Попеременное отталкивание правой и левой ногой. | 04.03 |  |
|  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. | 06.03 |  |
|  | Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу. | 09.03 |  |
| Тема 6. Баскетбол | | | |
|  | Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу. | 11.03 |  |
|  | Бросок в кольцо. | 13.03 |  |
|  | Ловля и передача мяч в квадрате. | 16.03 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 18.03 |  |
|  | Передача мяча в движении. | 20.03 |  |
|  | Баскетбол: проход к щиту. | 23.03 |  |
|  | Баскетбол: остановка в два шага. | 01.04 |  |
|  | Баскетбол: «выбор места». | 03.04 |  |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 06.04 |  |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 08.04 |  |
|  | Чередование бега и ходьбы. Футбол. Удары по мячу ногой. | 10.04 |  |
| Тема 6. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 11 часов | | |  |
|  | Равномерный бег 5 мин. Футбол. Остановка мяча ногой. | 13.04 |  |
|  | Равномерный бег 5 мин. . Футбол. Отбор мяча. | 15.04 |  |
|  | Равномерный бег 6 мин. | 17.04 |  |
|  | Равномерный бег 7 мин. | 20.04 |  |
|  | Равномерный бег 8 мин | 22.04 |  |
|  | Равномерный бег 8 мин. Закаливание. | 24.04 |  |
|  | Старты с различных положений | 27.04 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. | 29.04 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. | 04.05 |  |
|  | Кросс 1 км. Правила предупреждения травм. | 06.05 |  |
|  | Бег и ходьба. . Правила предупреждения травм. | 08.05 |  |
| Тема 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13 часов | | | |
|  |  |  |  |
|  | Бег и ходьба. . Оказание первой помощи при лёгких травмах | 11.05 |  |
|  | Бег на скорость 30 м. | 13.05 |  |
|  | Бег на результат 60 м. | 15.05 |  |
|  | Прыжок в длину с места. | 18.05 |  |
|  | Прыжок в длину, способом согнув ноги. | 20.05 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 22.05 |  |
|  | Резервное время. Метание теннисного мяча на дальность. Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца. | 25.05 |  |
|  | Резервное время. Бросок набивного мяча. | 27.05 |  |
|  | Резервное время. Бросок мяча в горизонтальную цель. | 29.05 |  |
|  | Резерв |  |  |
|  | Резерв |  |  |

В соответствии с календарным учебным графиком предусматривается 105 часов, но из-за праздничных дней 23 февраля и 1 мая фактически 103 часа.

**Материально-техническое обеспечение   
образовательного процесса**

**Литература**

* Лях В. И. Физическая культура 1-4 класс.– М.: Просвещение, 2014
* Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010

**Дидактический материал, перечень наглядного оборудования**

* Корбакова И.Н., Терешина Л.В. Деятельностный метод обучения: описание технологии, конспекты уроков. – М.: Баласс, 2010
* Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мячи резиновые малые * Мячи набивные весом 0,5 кг * Мячи волейбольные * Мячи футбольные * Мячи баскетбольные * Палки гимнастические * Скакалки детские * Обруч пластиковый детский * Кегли | * Скамейка гимнастическая мягкая * Скамейка гимнастическая жесткая * Маты гимнастические * Бревно гимнастическое напольное * Стенка гимнастическая * Сетка волейбольная * Щит баскетбольный тренировочный * Рулетка измерительная * Мишень для метания |

**Перечень медиатеки**

* Интернет – ресурсы: www.school2100.ru

http://school-collection.edu.ru

http://window.edu.ru

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

**Технические средства обучения**

* Компьютер учителя
* Мультимедийный проектор
* Доска интерактивная