**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

* Министерства образования и науки РФ. ФГОС начального общего образования М.: Просвещение, 2011г.;
* Фундаментальное ядро содержания общего образования М.: Просвещение, 2011г.;
* Примерные программы по учебным предметам Начальная школа, часть 2 М.: Просвещение, 2011г;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 3-4 класс» А.П. Матвеев, М.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

**Целью** физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

 *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 развитии физической культуры у народов Древней Руси; разновидностях физических упражнений: общеразвивающих (ОРУ), подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;

 *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.

 Рабочая программа разработанна в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

При создании программы учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме далее.

**Место предмета «физическая культура» в базисном учебном плане.**

Согласно ФГОС начального общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 4 классах отводится 102 ч, из расчёта 3 часа в неделю. Данная программа разработана для учащихся 4-х классов со средним уровнем физической подготовленности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направле­но на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использую­щих ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся 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;
* умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах
* уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;
* представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
* представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;
* представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;
* представление о закаливании организма (обливании и душе);
* измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств;
* выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

*Ученик научиться демонстрировать:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на перекладине,  кол-во раз | 20 и выше | 19–15 | 14–10 | 19 и выше | 18–14 | 13–9 |
| Прыжок в длину с места, см | 170–150 | 146–131 | 130–120 | 160–143 | 132–126 | 110–100 |
| Наклон вперед, сидя на полу, см | +10 и выше | +7–0 | –5 и ниже | +13 и выше | +8–0 | –5 и ниже |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,1–5,4 | 5,8–6,0 | 6,2–6,6 | 5,3–5,5 | 5,8–6,0 | 6,2–6,6 |
| Бег 3 \* 10 м, с | 9,0–9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,7 | 9,4–9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 |
| Бег 1000 м, мин | 4.40 и меньше | 5.21–6.00 | 6.30–6.40 | 5.10 и меньше | 6.10–6.40 | 7.26–7.40 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин | 8.00 и меньше | 8.01–8.30 | 8.31–9.00 | 8.30 и меньше | 8.31–9.00 | 9.01–9.31 |

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**

*Физическая культура.*Значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Возможные причины травматизма при занятиях фи­зическими упражнениями и профилактика травматизма.

*Из истории физической культуры.*Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.

*Физические упражнения***.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся и основ­ные правила ее регулирования.

**Способы физической деятельности**

*Самостоятельные занятия.*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). Выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и проведение подвижных игр(на спор­тивных площадках и в 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.* Различные построения и перестроения.

*Акробатические упражнения.* Выполнение простейших акробатических комбинаций.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Опорный прыжок через гимнастиче­ского козла; лазанье по канату в два и три приема; передвижение по гимнастической стенке; пре­одоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

*Легкая атлетика.* Низкий старт; финиширование; стартовое ускорение.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание:метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и точность.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным ходом и одно­временным одношажным ходом.

*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:* командные действия игроков, игра в футбол.

*Баскетбол:* командные действия игроков, игра в баскетбол.

*Волейбол:* передачи мяча через сетку (кулаком снизу и двумя руками сверху), передачи мяча в парах, игра «Пионербол».

*Общеразвивающие упражнения**(на материале гимнастики с основами акробатики: раз­витие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на мате­риале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).*

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела программы | Количество часов | | | Основные виды деятельности |
| Теория | Практика | Контроль | соблюдать правила ТБ при занятиях физической культурой;  уметь выполнять упражнения по образцу;  выполнять упр. соответствующие возрасту; уметь  взаимодействовать с партнером и командой. |
| 1 | Теория физической культуры | 6ч |  |  |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики |  | 46ч | 6ч |
| 3 | Легкая атлетика |  | 10ч | 6ч |
| 4 | Лыжная подготовка |  | 11ч | 1ч |
| 5 | Подвижные игры |  | 16ч |  |
| Итого: | | **6ч** | **83ч** | **13ч** |
| **Всего часов:** | | **102ч** | | |

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

1. Матвеев А.П. Академический школьный учебник «Физическая культура 3-4». М., «Просвещение», 2011
2. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. М., «Просвещение», 2014
3. Виненко В.И. «Физкультура 1-11 классы» Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., «Учитель», 2010
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., «Просвещение», 2011
5. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., «Учитель», 2010

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.*

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность, проверяется учителем перед уроком.

*Технические средства обучения:* музыкальный центр, мегафон.

*Экранно-звуковые пособия:* аудиозаписи.

*Учебно-практическое оборудование.*

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой ра­боты на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого уче­ника).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

*Игры и игрушки.*

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).

*Внеурочная деятельность учащихся.*

Согласно Федеральному базисному учебному плану образовательных учреждений РФ внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление, которое включает в себя:

- посещение секций: «Мини-футбол», «Волейбол», «Акробатика», «Дзюдо», «Лыжные гонки» и др.;

- школьная неделя физической культуры;

- школьная и городская Спартакиада учащихся «Мы за здоровый образ жизни»;

- семейные старты, конкурсы, акции «За здоровый образ жизни»;

Результатом реализации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Список литературы.**

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа, часть 2 . М., «Просвещение», 2012
2. Матвеев А.П. Академический школьный учебник «Физическая культура 3-4». М., «Просвещение», 2012
3. Матвеев А.П. Примерные программы начального образования Физическая культура. М., «Просвещение», 2011
4. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. М., «Просвещение», 2014
5. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальных учебных действий в начальной школе: от действия к мысли. М., «Просвещение», 2011
6. Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И. Физкультура 4 класс. Поурочные планы. В., «Учитель»,2011
7. Виненко В.И. «Физкультура 1-11 классы» Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., «Учитель», 2010
8. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение», 2011
9. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., «Учитель», 2010