**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов разработана в соответствии с Примерной программой по физической культуре среднего общего образования.

Реализация программы обеспечивается завершенной линией учебников «Физическая культура» 1-4 классы автора В.И. Ляха УМК образовательной системы «Школа России».

Согласно индивидуальному учебному плану на обучающегося 5 класса на изучение физической культуры выделяется с 15.10 по 31.12.2014 - по 0, 5 ч обязательной нагрузки и 0, 5 ч самостоятельной работы; (9 занятий по 0.5 ч) 4,5 ч обязательной нагрузки и (9 занятий по 0.5 ч) 4, 5 ч самостоятельной нагрузки.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащегося устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Задачами являются:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реакции, согласование движений, равновесие), и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей;

- развитие морально-волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, товарищества, дисциплинированности и чувства ответственности;

- укрепление и оздоровление всего организма – тренировка общей выносливости, улучшение физического развития, нормализация психоэмоционального состояния ребенка;

- разгрузка позвоночника, дыхательная гимнастика.

Общие задачи**:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной санки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи дисциплинированности, чувства ответственности;

**Задачи физического воспитания:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ЧЕТВЕРТИ | ЧАСЫ |
| 1 | 1 | 1,5 |
| 2 | 2 | 3 |
|  | Итого | 4,5 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ВИДАМ СПОРТА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ЧЕТВЕРТЬ | РАЗДЕЛЫ | ЧАСЫ |
|  | 1 | **Легкая атлетика** | 1 |
|  |  | **Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности** | 0,5 |
|  | 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 |
|  |  | **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью** | 1 |
|  |  | **Спортивные игры** | 1 |
|  |  | **ИТОГО:** | 4,5 |

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (0,5 часов).** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (1 час).** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Легкая атлетика(1час).**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, разновидности бега: спринт, кросс, эстафетный бег; бег в равномерном темпе; челночный бег; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки;  разновидности прыжков: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега; многоскоки.

**Гимнастика( 1час).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; основы выполнения гимнастических упражнений, виды перестроений: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; выполнение команд: « Пол оборота направо, налево!», « Пол шага, полный шаг!»; сочетание различных положений рук, ног, туловища; простые связки; висы; упражнения на перекладине; разновидности прыжков: опорные прыжки, прыжки на гимнастической скакалке, разновидности кувырков, стойки на лопатках; лазания по канату; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;

**Спортивные игры (1 час).**

Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты, комбинации; ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника; ведения мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости движения; ведения без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением; разновидности бросков мяча; вырывания и выбивания мяча; комбинации из освоенных элементов; игры по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка (1 час).**

**Предполагаемые результаты обучения:**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Обязательная**  **нагрузка** | **Самостоятельная**  **работа** | **Мета предметные УУД** |
| 1 | Легкая атлетика. Теория: влияние физических упражнений и здоровье. Инструктаж по ТБ. | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. | Выучить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | П: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. |
| 2 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Техника высокого и низкого старта. Развитие выносливости. Определение уровня развития физических качеств. | Подготовить рассказ на тему: «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». | ***Уметь:*** пробегать с мак-симальной скоростью  с низкого старта |
| 3 | Прыжок в длину. | Разновидности прыжков: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега; многоскоки. | Повторить технику прыжка с места, прыжка в длину с разбега. | Р: целеполагание – формулиро-вать и удерживать учебную зада-чу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |

**ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 6 часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Обязательная**  **Нагрузка** | **Самостоятельная**  **работа** | **Мета предметные УУД** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики. | Инструктаж по ТБ. Базовые элементы гимнастики. | Повторить технику безопасности. | П: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. |
| 5 | Строевые упражнения. Висы. | Строевой шаг. Повороты на месте. Выполнение команд: « Пол оборота направо, налево!», « Пол шага, полный шаг!» | Подготовить рассказ на тему : «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную зада-чу; планирование – выбирать действия в соответствии с поста-вленной задачей и условиями ее реализации. |
| 6 | Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. | Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. | Выучить название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную зада-чу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
| 7 | Оздоровительные комплексы упражнений. | оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. | Разработать комплекс гимнастических упражнений для профилактики нарушений осанки. | П: общеучебные – использовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и крат-ко характеризовать физическую культуру как занятия физически-ми упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью |
| 8 | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. | Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств. | Подготовить рассказ на тему: «Акробатика- как олимпийский вид спорта. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную зада-чу; планирование – выбирать действия в соответствии с поста-вленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и крат-ко характеризовать физическую культуру как занятия физически-ми упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью |
| 9 | Спортивные игры. Баскетбол. | Изучение терминологии баскетбола. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | Правила составления комплексов упражнений для выполнения физкультминуток и утренней гимнастики. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную зада-чу; планирование – выбирать действия в соответствии с поста-вленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения постав-ленных задач; определять и крат-ко характеризовать физическую культуру как занятия физически-ми упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью |