**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы, разработанной В.И. Ляхом «Физическая культура 1-4 классы» (М.: Просвещение).

**Общая характеристика предмета.**

 Физическая культура - это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование фи­зической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических заня­тиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной дея­тельности, разностороннюю физическую подготов­ленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные и внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель 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, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных способно­стей (скоростные, скоростно­-силовые, выносливость, гибкость);
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* Приобщение самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МОУ «Лицей№31» г.о. Саранск, курс предмета «Физическая культура» в 4 классе рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю).

**Общая характеристика курса**

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 определенные двигательные действия, активно развивается 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, физического развития, двигательной подго­товленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральном законе «Об образованиив Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;
* Федеральном законе «О физической культуре и спортев РФ» от 04.12.2007 №329-Ф3
* Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего об­разования;
* приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса 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 этнической и национальной при­надлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
* формирование умений планировать, кон­тролировать и оценивать учебные дейст­вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наи­более эффективные способы достижения ре­зультата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оце­нивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать кон­фликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, 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 ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физиче­ское, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализа­ции;
* овладение умением организовывать здоро­вьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**Содержание тем учебного курса**

Программа состоит:

1. Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)

2. Раздел «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** включает в себя:

 выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и баскетбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

***Раздел «Физическое совершенствование»*** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения:

* «Гимнастика с элементами акро­батики»

— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойка на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать через скакалку длинную и короткую самостоя­тельно, крутить обруч; выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться и отжиматься различным способом;

* «Легкая атлетика»

— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

* «Подвижные и спортивные игры»

— выполнять пас руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Уголки», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Распределение учебных часов по разделам программы

|  |  |
| --- | --- |
| тема | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30 |
| Легкая атлетика | 30 |
| Подвижные и спортивные игры | 37 |
| Общее количество часов | 102 |
|  |  |

**С целью построения эффективной системы педагогического контроля**

**необходимы следующие методы:**

* демонстрации,
* наблюдения,
* упражнения,
* вызов,
* комбинированный,
* практического выполнения,
* тестирования

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

 Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культу­ре для учителей.

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;

Технические средства:

* телевизор с универсальной приставкой;
* мегафон;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* мостик гимнастический;
* козел гимнастический;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* мячи набивные (1 кг);
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные);
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетки измерительные (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* аптечка медицинская.

**Список литературы**

1. Лях **В.И**. Физическая культура. Рабочие про­граммы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях **В.И**. Физическая культура. 1—4 клас­сы: Учебник для общеобразовательных учрежде­ний. М.: Просвещение, 2011.
3. Мартовский А.Н. Гимнастика в шко­ле. М.: Физкультура и спорт, 2011.
4. ***Патрикеев А.Ю.*** Подвижные игры. 1—4 классы. М.: ВАКО, 2010.
5. ***Патрикеев А.Ю.*** Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 класс. М.: ВАКО, 2013.
6. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. ***Г.С. Ковалевой, О.Б. Логи­новой.*** М.: Просвещение, 2010.
7. Реализация новых стандартов в начальной школе. – ***Воронцов А. Б***; М.: Вита-Пресс, 2012.
8. Универсальные учебные действия в основной школе: от действия к мысли /под ред.- ***Асмолова А. Г****.:* М. Просвещение, 2010. – 159с.
9. Федеральный государственный образова­тельный стандарт (второго поколения) начального общего образова­ния. М.: Просвещение, 2011.
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЭ «Об образовании в Россий­ской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.