**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).

3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).

4. Примерной программы по физической культуре.

5. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

6. Программой к завершённой предметной линии учебников физическая культура: 1-4 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2015.

1. ***Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета***

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

1. ***Общая характеристика учебного предмета***

Программа предлагает комплексный подход к укреплению здоровья. Особенность построения курса состоит в том, что кроме совершенствования физических качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В младшем школьном возрасте уделяется внимание всестороннему разви­тию физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Отличительной чертой курса преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

**Цели:**

- сформировать у обучающихся начальной школы основы здорового образа жизни;

- развить творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

1. - укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. - совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. - формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. - развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. - обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
6. ***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

- 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.

1. ***Описание места учебного предмета, курса в учебном плане***

В обязательной части учебного плана начального общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 102 часа в год.

1. ***Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения***
2. ***содержания образования***

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

 - организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- 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 изменяющихся, вариативных условиях;

 - расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

|  |  |
| --- | --- |
| обязательный минимум содержания | максимальный объем  содержания учебного курса |
| ученик научится ... | ученик получит возможность ... |
| **Знать/понимать**  роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;  **уметь** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. | Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.  - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общий цели.  - доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми. |

***Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса***

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты образовательного процесса | формы контроля |
| Личностные | самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья») |
| Метапредметные | проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации. |
| Предметные | тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений. |

1. ***Содержание учебного предмета***

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег на короткие и длинные дистанции; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Гимнастика**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные игры**

Освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом на основе спортивной игры баскетбол.

**Тематический план курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | основные разделы | количество часов | количество | | | | |
| Контрольных работ | Лабораторных работ | Уроков внеклассного чтения | уроков развития речи | Практических работ |
| 1 | Легкая атлетика | 18 |  |  |  |  |  |
| 2 | баскетбол | 9 |  |  |  |  |  |
| 3 | Гимнастика | 24 |  |  |  |  |  |
| 4 | Спортивные игры | 20 |  |  |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 10 |  |  |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола | 6 |  |  |  |  |  |
| 7 | Легкая атлетика | 15 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | 102 |  |  |  |  |  |

1. ***Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета***

|  |  |
| --- | --- |
| Программа к завершённой предметной линии и системе учебников | Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014). |
| Материалы для контроля (тесты и т.п.) | Тесты, опрос, анкетирование по темам курса. |
| Методическое пособие с поурочными разработками | Поурочные разработки по физической культуре для учащихся 1- 4 классов (Ковалько В.И.) – М.: Вако, 2011. |
| Список используемой литературы | 1. Физическая культура: Учебник: 1-4 классы В. И. Лях Издательство: «Просвещение», 2015;  2. Анащенкова С.В., Бойкина М.В., Виноградская Л.А., Матвеев А.П.. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение, 2012.  3. Казачкова С.П., Умнова М.С. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. – М.: Планета, 2012.  4. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2008.  5. Журнал «Физическая культура в школе». |
| Цифровые и электронные образовательные ресурсы | 1. ***Википедия.*** Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru>. ikipedia.org/wiki 2. Сайты:   http: //festival.1september.ru/  http: //nsportal.ru/  http: //planeta.tspu.ru/ |
| Учебно-практическое оборудование | Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки. |

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, сек. | 6,5 | 7,0 |
| Сила | Прыжок в длину с места, см. | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м. | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3х10 м, с. | 11,0 | 11,5 |