**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе рабочей комплексной программы по физической культуре автором-составителем, которой являются доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А Зданевич, издательство Москва «Просвещение», 2012г. Данная программа составлена в соответствии с ФГОС нового поколения.

Программа ориентирована на воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

-соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений,

-направленность на реализацию принципа вариативности,

-объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г.№327ФЗ(от21.04.2011) |
| 2 | Национальная доктрина образования в РФ. Постановление правительства РФ от 04.10.2000г№751 |
| 3 | Базисный учебный план образовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г №1312 (ред. От 30.08.2010г.) |
| 4 | Обязательный минимум содержание начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235 |
| 5 | Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р |
| 6 | О проведении мониторинга физического развития обучающихся .Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499 |
| 7 | О концепции Федеральной целевой программы развития образования 2011-2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р |
| 8 | Образовательная программа МБОУ лицей №5 |
| 9 | «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г. |

**Цели учебной программы.**

Цель физического воспитания детей 4 класса базируется на целях физического воспитания, сформированных для начальной школы. Это, прежде всего, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи учебной программы.**

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Совершенствование функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных способностей.

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Обучение основам знаний о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений и осуществление простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучение основам знаний личной гигиены, правилам закаливающих процедур, коррекции осанки, профилактики травматизма. Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа обучения физической культуре направлена на*:*

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Личностные :

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, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные :

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 учётом требовании 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

планирование занятий физическими упражнениями в

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Место и роль учебного предмета.**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. Сроки реализации программы с 01.09.2015 по 25.05.2016 г

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа.

Количество часов по учебному плану в неделю 3;

Количество часов по рабочей программе – 102.

**Содержание учебного предмета, курса.**

*Знания о физической культуре.* На каждом уроке

 Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Легкая атлетика*

Бег равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  
 Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  
 Метание малого мяча на дальность из-за головы.  
 Прыжки*:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Гимнастика*.  
Организующие команды и приемы*:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  
 Акробатические упражненияКувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону

 Гимнастические упражнения прикладного характера*:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.  
*Подвижные игры с элементами спортивных игр*

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

*Подвижные игры*

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Прыгаюшие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | Содержание по темам | Виды деятельности | Универсальные учебные  действия |
| Легкая атлетика  Кроссовая подготовка | Легкоатлетические упражнения  бег, метание, прыжки с места, с разбега.  бег в сочетании с ходьбой  бег с ускорением | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;  Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. | Личностные УУД  Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  Действие смыслообразования,  Нравственно-этическое оценивание  Коммуникативные УУД  Умение выражать свои мысли,  Разрешение конфликтов, постановка вопросов.  Управление поведением партнера: контроль, коррекция.  Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.  Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.  Регулятивные УДД  Целеполагание,  волевая саморегуляция,  коррекция,  оценка качества и уровня усвоения.  Контроль в форме сличения с эталоном.  Планирование промежуточных целей с учетом результата.  Познавательные УУД  Общеучебные:  Умение структурировать знания,  Выделение и формулирование учебной цели.  Поиск и выделение необходимой информации  Анализ объектов;  Синтез, как составление целого из частей  Классификация объектов. |
| гимнастика | Гимнастика с элементами  Акробатики.  (построения и перестроения общеразвивающие упражнения с предметами и без них;  лазание и акробатические упражнения (перекаты, кувырки)  висы и упоры  опорный прыжок | Уметь выполнять упражнения по образцу;  Применять правила безопасности при выполнении  Упражнений;  Выполнять перестроения в строю;  Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Контролировать режимы нагрузки на организм.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | передачи, ведение, броски мяча  эстафеты  Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Совершенствовать навыки игровых умений;  Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;  Взаимодействовать с партнером и командой;  Наблюдать за соблюдением правил игры;  Формулировать высказывания своего мнения;  Разрешать спорные игровые ситуации. |

**Результаты освоения учебной программы.**

Ученик научится:

* формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | Виды упражнений | Показатель | |
| мальчики | девочки |
| 1.  2  3  4  5  6 | Бег 30м  Челночный бег 3х1Ом(в забеге стартуют два участника)  Бег с ходьбой 2000м(в медленном темпе)  Подтягивание в висе ,количество  Подтягивание ,в висе лежа, количество раз  Прыжки через скакалку (1 мин) | 5,0 | 5,2 |
| 8,6 9,1  Без учета времени  5  13  70 100 | |

Ученик получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Система оценки планируемых результатов, критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемостихарактеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемостиопределяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

1. Знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ | За тот же ответ | За ответ: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

Техника владения двигательными умениями и навыками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 11 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| ДЕВОЧКИ | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 13 | 7 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|  | ***Учебно-практическое оборудование*** |
|  | Бревно гимнастическое напольное |
|  | Козел гимнастический |
|  | Полоса препятствий |
|  | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
|  | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
|  | Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные |
|  | Палка гимнастическая |
|  | Скакалка детская |
|  | Мат гимнастический |
|  | Гимнастический подкидной мостик |
|  | Кегли |
|  | Обруч пластиковый детский |
|  | Планка для прыжков в высоту |
|  | Стойка для прыжков в высоту |
|  | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
|  | Лента финишная |
|  | Рулетка измерительная |
|  | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
|  | Щит баскетбольный тренировочный |
|  | Сетка волейбольная |
|  | Аптечка |

**Литература для учителя**

|  |
| --- |
| Основная литература для учителя |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. |
| Стандарт общего (основного) образования по физической культуре |
| Рабочая программа по физической культуре |
| Дополнительная литература для учителя |
| Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| Справочник учителя физической культуры Автор П.П. Киселёв. Волгоград учитель 2010г |
| Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011 |

Литература для ученика:

Учебник общеобразовательных учреждений. 1-4 кл Под общей редакцией В.И. Ляха. 6е издание. Москва «.Просвещение»2012г