**Рабочая программа по физической культуре для 4 класса**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями на 11.01.2015).
* «Законом об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013 г. № 696-з (с изменениями на 01.07.2015 г.).
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г. № 373.
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ» от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
* «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и является составной частью Образовательной системы «Школа России».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме не менее 414 ч, из них в4 классе – по 70 часов ежегодно,а также 35 часов дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Учебный план и годовой учебно-календарный график МАОУ «Лицей № 6» предусматривает для обучения в 4 классе 35 учебных недель.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится 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 физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– 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.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

На конец4 класса обучающийся научится и получит возможность научиться:

**Личностные результаты** обучения:

* 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.
* 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;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* 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.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;владение знаниями по истории комплекса ГТО;
* 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.

**Метапредметными результатами обучения**

курса «Физическая культура» является (УУД).

***Регулятивные УУД:***

* 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.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Знать исторические данные о создании и развитии комплекса ГТО.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол (мини-футбол)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Сдача нормативов ГТО.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.. Сдача нормативов ГТО.

**Тематическое планирование с указанием количества часов по темам.**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов на тему (раздел) | Тема (раздел) |
| 4 класс |
| В процессе урока | Основы знаний о физической культуре |
| В процессе урока | Способы физкультурной деятельности |
| 16 | Гимнастика с элементами акробатики |
| 19 | Легкая атлетика |
| 16 | Лыжная подготовка |
| 19 | Подвижные игры на основе спортивных игр |
| 70 | Итого |

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (4 класс).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема урока | **Кол-во**  **часов** | **Дата**  **проведения** |
| **Легкая атлетика - 10часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. | 1 | сентябрь |
| 2 | Бег 30 метров. | 1 | сентябрь |
| 3 | Бег 60 метров. | 1 | сентябрь |
| 4 | Бег 8 минут. | 1 | сентябрь |
| 5 | Челночный бег. | 1 | сентябрь |
| 6 | Обучение техники метания мяча. | 1 | сентябрь |
| 7 | Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Попрыгунчики». | 1 | сентябрь |
| 8 | Сдача нормативов ГТО. | 1 | сентябрь |
| 9 | Кроссовая подготовка 10-15 минут | 1 | сентябрь |
| 10 | Кроссовая подготовка 15 минут. Сдача норматива ГТО. | 1 | октябрь |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр - 8 часов** | | | |
| 11 | ТБ по спортивным играм. Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | 1 | октябрь |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча. | 1 | октябрь |
| 13 | Ведение мяча на месте. Игра «Перетягивание в парах». | 1 | октябрь |
| 14 | Ведение мяча. Игра «Ловкие ребята». | 1 | октябрь |
| 15 | Ведение мяча бросок по кольцу. Игра «Ловкие ребята». | 1 | октябрь |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Тяни в круг». | 1 | октябрь |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. Игра « Бой петухов». | 1 | октябрь |
| 18 | Учебная игра баскетбол. | 1 | октябрь |
| Гимнастика с элементами акробатики - 16часов. | | | |
| 19 | ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 | ноябрь |
| 20 | Строевые упражнения в движении. | 1 | ноябрь |
| 21 | Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | ноябрь |
| 22 | Стойка на лопатках – переворот назад. | 1 | ноябрь |
| 23 | Вис стоя. Вис лежа. | 1 | ноябрь |
| 24 | Ходьба по гимнастической скамейки. | 1 | ноябрь |
| 25 | Мост из положения лежа на спине. | 1 | ноябрь |
| 26 | ОРУ со скакалкой. | 1 | ноябрь |
| 27 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | декабрь |
| 28 | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 | декабрь |
| 29 | ОРУ с обручем. | 1 | декабрь |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | декабрь |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | декабрь |
| 32 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | декабрь |
| 33 | Сдача нормативов ГТО. | 1 | декабрь |
| 34 | Упражнения на бревне. Сдача нормативов ГТО. | 1 | декабрь |
| **Лыжная подготовка -16часов** | | | |
| 35 | ТБ по лыжной подготовке. Одежда лыжника. | 1 | январь |
| 36 | Строевые упражнения на лыжах. | 1 | январь |
| 37 | Передвижение на лыжах (основная стойка). | 1 | январь |
| 38 | Передвижение на лыжах (основная стойка). | 1 | январь |
| 39 | Передвижение на лыжах (ступающий шаг). | 1 | январь |
| 40 | Передвижение на лыжах (скользящий шаг). | 1 | январь |
| 41 | Повороты переступанием на месте. | 1 | февраль |
| 42 | Спуск с горы, торможение «плугом». | 1 | февраль |
| 43 | Подъем «лесенкой». | 1 | февраль |
| 44 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, игра «На буксире». | 1 | февраль |
| 45 | Одновременный,попеременный двухшажный ход. | 1 | февраль |
| 46 | Одновременно одношажный ход. | 1 | февраль |
| 47 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | февраль |
| 48 | Эстафеты без палок с этапом до 50 м. | 1 | февраль |
| 49 | Эстафеты по кругу с этапом до 100 метров. | 1 | март |
| 50 | Сдача нормативов ГТО. Ходьба на лыжах до 1000 км. | 1 | март |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр - 5 часов.** | | | |
| 51 | ТБ по спортивным играм. Прямая нижняя передача. | 1 | март |
| 52 | Подача мяча. Игра «Мяч через сетку» | 1 | март |
| 53 | Приемы передач мяча снизу двумя руками. | 1 | март |
| 54 | Приемы передач мяча сверху двумя руками. | 1 | март |
| 55 | Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру. Учебная игра. | 1 | март |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр - 6 часов** (4четверть). | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 56 | ТБ по спортивным играм. Игра в мини-футбол.Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | апрель |
| 57 | Мини-футбол.Ведение мяча.Игра «Наступление» | 1 | апрель |
| 58 | Мини-футбол. Остановка мяча. | 1 | апрель |
| 69 | Мини-футбол. Игра «Пятнашки». | 1 | апрель |
| 60 | Подвижная игра «Наступление» | 1 | апрель |
| 61 | Игра «Пустое место» | 1 | апрель |
| **Легкая атлетика - 9часов.** | | | |
| 62 | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики Разновидности ходьбы. Обучение низкого старта. | 1 | апрель |
| 63 | Техника стартового ускорения. | 1 | апрель |
| 64 | Бег 30 метров. Бег 60 метров. | 1 | май |
| 65 | Кроссовая подготовка 10-15 минут. | 1 | май |
| 66 | Кроссовая подготовка 10-15 минут. | 1 | май |
| 67 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 | май |
| 68 | Прыжок в длину с разбега, с места. | 1 | май |
| 69 | Челночный бег. | 1 | май |
| 70 | Сдача нормативов ГТО. | 1 | май |

**5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО**

**ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г;

4. Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312

5. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

6. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

7. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

8. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

9. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

10. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

11. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

12. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».**7.**

13.<http://www.magweb.ru>.

14.<http://www.74m.ru>.

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Книгопечатная продукция** |
| В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.  **Учебник.**  В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений |
| **Печатные пособия** |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.  Плакаты методические.  Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
| **Компьютерные и информационно - коммуникативные средства** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).  Аудиозаписи. |
| **Технические средства** |
| Телевизор с универсальной приставкой.  DVD-плеер с набором дисков.  Радиомикрофон.  Мультимедийный компьютер, проектор, экран.  Принтер, сканер, копировальный аппарат. |
| **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ**  **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Стенка гимнастическая  Бревно гимнастическое  Козел гимнастический  Перекладина гимнастическая  Канат для лазания  Мост гимнастический  Скамейка гимнастическая  Маты гимнастические  Мячи набивные  Скакалка гимнастическая  Палка гимнастическая  Обруч гимнастический  Планка для прыжков в высоту  Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  Аптечка медицинская |

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО** III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11-12 лет) (3-4класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| или на 2 км(мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | – | – | – | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
|  | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать  пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |