****

**Пояснительная записка**

     Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной общеобразовательной программы МБОУ Сортовская ООШ, реализующей ФГОС на уровне начального общего образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане – обязательная часть.

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа -3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Общие предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

*адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

*положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

*осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

*строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей.*

**КОММУНИКАТИВНЫЕ**

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

контролировать действия партнера.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

*с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметные результаты**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней гимнастики, 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 положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешнешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

 *-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять легкоатлетические упражнения;

- выполнять акробатические упражнения;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам*

*-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | Низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. С | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**IIСодержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; 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;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Легкая атлетика***

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт.Стартовое ускорение. Финиширование.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**III. Тематическое планирование**

|  |
| --- |
| **4 класс** |
| **Период обучения** | **Количество часов** |
| 1 четверть | 27 |
| 2 четверть | 22 |
| 3 четверть | 28 |
| 4 четверть | 25 |
| **Итого** | **102** |

 **Календарно-тематическое планирование**

 **4 класс**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

 **3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Челночный бег | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60м с высокого старта | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 7 | Техника паса в футболе | 1 |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| 12 | Контрольный урок по футболу | 1 |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 17 | Тестирование подтягиваний, отжиманий | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 20 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча  | 1 |
| 25 | Упражнения с мячом | 1 |
| 26 | Ведение мяча | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| 30 | Зарядка  | 1 |
| 31 | Кувырок назад | 1 |
| 32 | Круговая тренировка | 1 |
| 33 | Стойка на голове и на руках | 1 |
| 34 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 1 |
| 35 | Гимнастические упражнения | 1 |
| 36 | Висы  | 1 |
| 37 | Подвижные игры «Салки – дай руку» | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | Лазанье по канату в два приема | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | Упражнение на равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке лёжа на спине | 1 |
| 45 | Акробатические упражнения. Кувырок в группировке вперёд | 1 |
| 46 | Круговая тренировка | 1 |
| 47 | Вращение обруча | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч соседу» | 1 |
| 50 | Ведение баскетбольного мяча | 1 |
| 51 | Ведение и передача баскетбольного мяча | 1 |
| 52 | Подвижные игры «Лиса и зайцы», «Мышки и домики» | 1 |
| 53 | Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча | 1 |
| 54 | Техника броска по кольцу снизу | 1 |
| 55 | Подвижные игры «Бегуны и метатели», «Кто дальше бросит» | 1 |
| 56 | Совершенствование техники ведения, передачи и ловли баскетбольного мяча | 1 |
| 57 | Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу | 1 |
| 58 | Совершенствование техники элементов баскетбола | 1 |
| 59 | Игры – эстафета с мячами | 1 |
| 60 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 61,62 | Техника передачи мяча сверху в волейболе | 1 |
| 63,64 | Техника передачи мяча сверху в волейболе | 1 |
| 65 | Передача мяча через сетку | 1 |
| 66 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 67 | Контроль выполнения передачи мяча | 1 |
| 68 | Совершенствование техники элементов волейбола | 1 |
| 69 | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 70 | Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 71 | Полоса препятствий | 1 |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 75 | Физкультминутка  | 1 |
| 76 | Знакомство с опорным прыжком | 1 |
| 77 | Опорный прыжок | 1 |
| 78 | Контрольный урок по опорному прыжку | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 81 | Упражнения с мячом | 1 |
| 82 | Волейбольные упражнения | 1 |
| 83 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 85 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| 86 | Тестирование виса на время | 1 |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 89 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
| 91 | Баскетбольные упражнения | 1 |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 93 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 94 | Беговые упражнения | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| 98 | Футбольные упражнения | 1 |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 100 | Бег на 1000м | 1 |
| 101 | Спортивные игры | 1 |
| 102 | Подвижные и спортивные игры | 1 |