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

**Планируемые результаты обучения.**

**В результате обучения обучающиеся на** ступени начально­го общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физическихупражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.

**Освоения учебного предмета.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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 следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— 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;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

—подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

—находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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.

**Содержание программы.**

**На материале гимнастики с основами акробатики 16 ч*.***

Развитие гибкости*:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации*:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей*:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**Наматериале легкойатлетики 24 ч.**

Развитие координации*:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты*:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости*:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей:повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок 21ч.**

Развитие координации*:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости*:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

### 

**Подвижные игры с элементами баскетбола 24 ч.**

* . специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* **Подвижные и спортивные игры. 14 ч**.
* На материале гимнас­тики с основами акробатики: игровые задания с использова­нием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**3. Тематическое планирование в 4 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела/темы** | **Количество часов** |
| Лёгкая атлетика | 24ч |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 24ч |
| Гимнастика | 16ч |
| Лыжная подготовка | 21ч |
| Подвижные игры | 14ч |
| **Итого:** | **99ч** |

**Календарно-тематическое планирование в 4 классе**

**(3 часа в неделю, 99 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Дата** | | **Название раздела/ тема урока** | **Количество часов** |
| **№**  **уроков** | **план** | **факт** |
| **I. I.** |  |  | **Легкая атлетика** | **11 ч.** |
| 1/1 |  |  | Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 1/2 |  |  | Бег 30м. Игра «Пятнашки». Челночный бег3-10м | 1 |
| 1/3 |  |  | Игра «Пустое место». Челночный бег. | 1 |
| 1/4 |  |  | Бег 60м. Игра «Пустое место». | 1 |
| 1/5 |  |  | Игра «Вызов номеров». Бег 100м. | 1 |
| 1/6 |  |  | Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 1/7 |  |  | Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 1/8 |  |  | Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до40см). | 1 |
| 1/9 |  |  | Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 1/10 |  |  | Метание мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |
| 1/11 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| **2.2** |  |  | **Подвижные игры** | **14 ч.** |
| 2/12 |  |  | Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам». | 1 |
| 2/13 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». | 1 |
| 2/14 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Невод». | 1 |
| 2/15 |  |  | . Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки» | 1 |
| 2/16 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». | 1 |
| 2/17 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 2/18 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». | 1 |
| 2/19 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены» | 1 |
| 2/20 |  |  | Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке». | 1 |
| 2/21 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». | 1 |
| 2/22 |  |  | Разучивание игры «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 2/23 |  |  | Эстафеты. Подвижная игра: «Салки на одной ноге». | 1 |
| 2/24 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». | 1 |
| 2/25 |  |  | Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет». | 1 |
| **3.3** |  |  | **Гимнастика** | **16 ч.** |
| 3/26 |  |  | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |
| 3/27 |  |  | Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение». | 1 |
| 3/28 |  |  | Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. | 1 |
| 3/29 |  |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. | 1 |
| 3/30 |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор». | 1 |
| 3/31 |  |  | Перекаты. Кувырки. | 1 |
| 3/32 |  |  | Вис стоя и лёжа. Упоры. | 1 |
| 3/33 |  |  | Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». | 1 |
| 3/34 |  |  | Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 3/35 |  |  | Вис на согнутых руках. Лазание по канату. | 1 |
| 3/36 |  |  | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
| 3/37 |  |  | Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 |
| 3/38 |  |  | Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 |
| 3/39 |  |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. | 1 |
| 3/40 |  |  | Лазание по гимнастической стенке с  одновременным перехватом и перестановкой ног. | 1 |
| 3/41 |  |  | Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| **4.4** |  |  | **Лыжная подготовка.** | **21 ч** |
| 4/42 |  |  | Т.Б. на уроках лыжной подготовке.  Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м. | 1 |
| 4/43 |  |  | Ступающий шаг, скольжение без палок. | 1 |
| 4/44 |  |  | Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. | 1 |
| 4/45 |  |  | Круговая эстафета с палками с этапом до100м. | 1 |
| 4/46 |  |  | Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке. | 1 |
| 4/47 |  |  | Эстафета со спуском и подъемом на склон. | 1 |
| 4/48 |  |  | Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м. | 1 |
| 4/49 |  |  | Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок. | 1 |
| 4/50 |  |  | Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 4/51 |  |  | Скольжение на учебном круге.  Эстафеты с этапом до 150м. | 1 |
| 4/52 |  |  | Скольжение на учебном круге.  Дистанция до 1000м. | 1 |
| 4/53 |  |  | Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 4/54 |  |  | Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150-200м | 1 |
| 4/55 |  |  | Техника спусков и подъемов без палок. | 1 |
| 4/56 |  |  | Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъёмы на склон. | 1 |
| 4/57 |  |  | Скользящий шаг с палками.  Дистанция до 1500м. | 1 |
| 4/58 |  |  | Эстафета с этапом до 150м. Дистанция 1000м. | 1 |
| 4/59 |  |  | Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 4/60 |  |  | Техника подъемов без палок. Дистанция 1000м. | 1 |
| 4/61 |  |  | Техника спусков и подъемов без палок.  Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |
| 4/62 |  |  | Эстафеты с этапом до 150м. Дистанция 1000м. | 1 |
| **5.5** |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **24 ч** |
| 5/63 |  |  | Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. | 1 |
| 5/64 |  |  | Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Попади в обруч». | 1 |
| 5/65 |  |  | Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч». | 1 |
| 5/66 |  |  | Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч». | 1 |
| 5/67 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 5/68 |  |  | Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись». | 1 |
| 5/69 |  |  | Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись». | 1 |
| 5/70 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему». | 1 |
| 5/71 |  |  | Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему». | 1 |
| 5/72 |  |  | Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу». | 1 |
| 5/73 |  |  | Ловля и передача мяча в движении.  Повторение игры «Мяч соседу». | 1 |
| 5/74 |  |  | Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. | 1 |
| 5/75 |  |  | Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах». | 1 |
| 5/76 |  |  | Ловля и передача в движении. Эстафеты. | 1 |
| 5/77 |  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 5/78 |  |  | Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты. | 1 |
| 5/79 |  |  | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении. | 1 |
| 5/80 |  |  | Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 5/81 |  |  | Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 5/82 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Повторение игры «Мяч в корзину». | 1 |
| 5/83 |  |  | Игра «Школа мяча». | 1 |
| 5/84 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Повторение игры «Школа мяча». | 1 |
| 5/85 |  |  | Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 5/86 |  |  | Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **6.6** |  |  | **Лёгкая атлетика** | **13 ч** |
| 6/87 |  |  | Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих». | 1 |
| 6/88 |  |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м. | 1 |
| 6/89 |  |  | Бег 60м. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 6/90 |  |  | Челночный бег. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 6/91 |  |  | Прыжок в длину с места.  Игра «Волк во рву». | 1 |
| 6/92 |  |  | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Удочка». | 1 |
| 6/93 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка». | 1 |
| 6/94 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 6/95 |  |  | Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 6/96 |  |  | Метание набивного мяча. Эстафеты. | 1 |
| 6/97 |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега.Р.Д.К. | 1 |
| 6/98 |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега. Метание мяча. | 1 |
| 6/99 |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега.(У). | 1 |

Лист корректировки рабочей программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие  мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |