Муниципальное общеобразовательное учреждение

Первомайская средняя школа

«Утверждаю»

Приказ по школе №

от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 \_г.

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Соколова Т.А./

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для учащихся \_\_\_4\_\_\_ класса

срок реализации программы – 2021 - 2022 учебный год

Составитель:

Кузнецов Олег Геннадьевич

учитель физической культуры

Кукобой, 2021

**Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»*В.И. Ляха* (М, «Просвещение», 2012 год).

**Место курса в учебном плане**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **В 4 классе – 102часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

**С 2019-2020 учебного года, согласно Учебному плану Первомайской средней школы на изучение предмета Физической культуры в 4 классе отводится     2 часа, в связи с введением курса «Родной русский язык», поэтому в программу внесены изменения, сокращены все темы курса. Программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.**

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Программа состоит из трех разделов**: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание тем учебного курса**

***Знания о физической культуре*** 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).

***Способы физкультурной деятельности*** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Гимнастика с основами акробатики*** 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 упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

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

***Лыжные гонки*** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения курса 4 класса

Ученик научится:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* 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 условиях.

*Ученик получит возможность научиться:*

* умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* навыкам 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)
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **кол-во часов по программе** | **фактически проведено** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3ч** |  |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **3** |  |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **62** |  |
|  | **итого** | **68** |  |

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 4 классе (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть:  16 часов | 2 четверть:  14 час | 3 четверть:  22 часов | 4 четверть:  16 часов | Итого:  68 часов |
| 1.Знания о физической культуре | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 3) | **1**  (урок 2) |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 2) | **1**  (урок 3) |  | **3** |
| **3. Физическое совершенствование:** | **14** | **12** | **20** | **16** | **62** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  | 1  (урок 1) | 1  (урок 2) | 2 |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности: |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 5  (уроки 1-5) |  |  | 9  (уроки 6 - 14) | 14 |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики | 4  (уроки 1-3) | 10  (уроки 5-14) |  |  | 14 |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 17 |  | 17 |
| 3.2.4. Подвижные игры | 5  (уроки 1-5) | 2  (уроки 6-7) | 2  (уроки 8-9) | 3  (уроки 10-12) | 12 |
| 3.2.5. Плавание |  |  |  | 3 | 3 |
| 3.3. Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков | | | | |

**Электронные ресурсы, которые могут использоваться для преподавания учебного предмета «Физическая культура»:**

1) федерального уровня:

* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду   
  и обороне» [сайт]. – Режим доступа: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20);
* Движение [Электронный ресурс] // Ты сильнее. Минздрав предупреждает! [сайт]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>;
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография» [сайт]. – Режим доступа: <https://norma.sport/about/>;
* ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания [сайт]. – Режим доступа: <http://фцомофв.рф/>;
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: <http://pculture.ru/oru/>.

2) регионального уровня:

* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» [Электронный ресурс] // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» [сайт]. – Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>;

Медиагалерея [Электронный ресурс] // Некоммерческого Партнерства   
СК «Буревестник - Верхняя Волга» [сайт]. – Режим доступа: <http://sportclub.yar.ru/health-and-sport/>

**Уровень физической подготовленности    4    класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |