

Рабочая программа для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе примерной основной образовательной программы и авторской программы курса УМК «Школа России»

**Количество часов**: 102ч, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

**Срок реализации рабочей программы**- один год.

Раздел «Лыжная подготовка» заменить «Спортивные игры»

 **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Врезультате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

                     ***Личностные,  метапредметные  и предметные результаты***

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

         • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

          **-** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

        • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

***Обучающиеся  научатся:***

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-узнают  о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

• первоначальным представлениям 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;

•  организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

         •  систематически наблюдать 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).

**Содержание учебного предмета**

***Раздел «Способы физкультурной деятельности»***Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Легкая атлетика(20 ч.)***Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м).  Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м).  Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель  (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м).  Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

***Подвижные игры (21 ч.)***  «Класс, смирно». ***«***Пустое место***».***«Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы».  Эстафеты.

**Самбо (3ч) Удержания.**

***Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)***Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в  висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

***Лыжная подготовка  (20 ч.)*** Ступающий шаг.  Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски  в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов  (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах  2 км (зачет).

***Подвижные игры на основе баскетбола (21  ч.)***Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок  мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок  двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача  мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

 **Учебно- тематический план.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса** | **Характеристика деятельности учащихся**  |
|  **Знания о физической культуре**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение сердечных сокращений.**Способы физкультурной деятельности****Самостоятельные занятия** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** Измерения длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.**Самостоятельные игры и упражнения** 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 приёмы**. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост). Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**Выявлять** различие в основных способах передвижения человека**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий**Пересказывать** простые тексты по истории физической культуры **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)**Характеризовать** показатели физического развития**Характеризовать** показатели физической подготовки**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнения физических упражнений**Составлять** индивидуальный режим дня**Отбирать** и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток**Оценивать** своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости**Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями**Измерять** показатели развития физических качеств**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий **Моделировать** физические нагрузки для развития физических качеств**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз**Осваивать** универсальные действия при выполнении организующих упражнений **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений **Осваивать** технику разучиваемых акробатических упражнений**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений**Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  |
|  **Легкая атлетика****Беговые упражнения** c высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующими ускорением.**Прыжковые упражнения**; на одной и на двух ногах на месте, и с продвижением; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.**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 икоординацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию,выносливость и быстроту.На материале спортивных игрФутбол (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, подвижные игры на основе футбола).Баскетбол (специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на основе баскетбола).Волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола).**Общеразвивающие упражнения**из базовых видов спорта *(в процессе уроков)****Самбо*** | **Описывать** технику беговыхупражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениибеговых упражнений.**Описывать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.**Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.**Описывать** технику бросковбольшого набивного мяча. **Осваивать** технику бросковбольшого мяча.**Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метания малого мяча.**Осваивать** технику метания малого мяча.**Соблюдать** правила техникибезопасности при метании малого мяча.**Проявлять** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условияпроведения подвижных игр.**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижныхиграх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.Удержания. Виды удержаний. |

                                            **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| 1. | Вводный инструктаж. | 1 ч |
| 2. | Легкая атлетика. | 21 ч |
| 3. | Подвижные игры | 21 ч |
| 4. | Самбо. | 3 ч |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики. | 14 ч |
| 6. | Лыжная подготовка. | 20ч |
| 7 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 21 |
| 8 | Промежуточная аттестация. | 2ч |
| **Итого:** | **102 ч** |

**Приложение.**

**1.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| №урока | Тема  урока |
| 1 | Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ. |
| 2 | Ходьба по разметкам. Бег (30м).  ОРУ. Челночный бег. |
| 3 | Бег с ускорением (30 м - 60м).  ОРУ. Челночный бег. |
| 4 | Ходьба с преодолением препятствий.  ОРУ. Челночный бег. |
| 5 | Прыжок с места. ОРУ.  Эстафеты. Бег до 5-8 мин. |
| 6 | Прыжок в длину с места. Челночный бег. |
| 7 | Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты. |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м). |
| 9 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча. |
| 10 | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. |
| 11 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты. |
| 12 | ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты. |
| 13 | ОРУ. Игры ***«***Пустое место***»,***«Два мороза». Эстафеты. |
| 14 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание). |
| 15 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление). |
| 16 | ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты. |
| 17 | ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты. |
| 18 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты. |
| 19 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты. |
| 20 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты. |
| 21 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание). |

 |
| 22 | ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты. |
| 23 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание). |
| 24 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление). |
| 25 | ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч». |
| 26 | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты. |
| 27 | ОРУ. Подвижные игры (повторение). |
| 28 | Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. |
| 29 | Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. |
| 30 | Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты. |
| 31 | Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. |
| 32 | ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание). |
| 33 | ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление). |
| 34 | ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. |
| 35 |

|  |
| --- |
| Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты. |

 |
| 36 | ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей. |
| 37 | ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в  висе на гимнастической стенке. |
| 38 | ОРУ. Подвижные игры с предметами. |
| 39 | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 40 | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. |
| 41 | ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами. |
| 42 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 43 | ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты. |
| 44 | ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты. |
| 45 | ОРУ. Игры  «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель». |
| 46 | ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель». |
| 47 | ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты. |
| 48 | ОРУ. Подвижные игры (повторение). |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать  лыжи. |
| 50 | Повторение ступающего шага, скользящего шага. |
| 51 | Попеременный двухшажный ход (разучивание). |
| 52 | Попеременный двухшажный ход (закрепление). |
| 53 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. |
| 54 |

|  |
| --- |
| Повторение поворотов на месте переступанием.   |

 |
| 55 | Повторение техники торможения «плугом» и «упором». |
| 56 | Повторение спусков в высокой и низкой стойках. |
| 57 | Повороты переступанием в движении (разучивание). |
| 58 | Повороты переступанием в движении (закрепление). |
| 59 |

|  |
| --- |
| Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах. |

 |
| 60 | Техника подъема «лесенкой» (повторение). |
| 61 | Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. |
| 62 | Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. |
| 63 | Повторение техники спуска с торможением (плугом). |
| 64 | Совершенствование техники ступающего, скользящего шага. |
| 65 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |
| 66 | Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах. |
| 67 | Эстафеты на пять основных двигательных способностей. |
| 68 | Итоговое  занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет). |
| 69 |

|  |
| --- |
| Т.Б.  на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад. |

 |
| 70 | ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками. |
| 71 | ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол. |
| 72 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. |
| 73 | ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |
| 74 | ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча.  Эстафеты. |
| 75 | ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места. |
| 76 | ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места. |
| 77 | ОРУ. Повторение ведения мяча. |
| 78 | ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол. |
| 79 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра   в мини-баскетбол. |

 |
| 80 | ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. |
| 81 |

|  |  |
| --- | --- |
| ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты. |  |

 |
| 82 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол. |

 |
| 83 | ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. |
| 84 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. |

 |
| 85 | ОРУ. Ловля и передача  мяча в движении. |
| 86 | ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. |
| 87 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Ловля и передача мяча  в движении. Эстафеты с мячами. |

 |
| 88 | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. |
| 89 | ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол. |
| 90 | Самбо. Удержания. |
| 91 | Самбо. Удержания. |
| 92 | Самбо. Удержания. |
| 93 | Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег. |
| 94 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег. |
| 95 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |
| 96 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. |
| 97 | ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры. |
| 98 | ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты. |
| 99 | ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег. |
| 100 | ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. |
| 101 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. |
| 102 | ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный  год. |

**2.Аннотация к рабочей программе по физической культуре. 4 класс.**

Рабочая программа для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе примерной основной образовательной программы и авторской программы курса УМК «Школа России»

**Количество часов**: 102ч, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

**Срок реализации рабочей программы**- один год.

Раздел «Лыжная подготовка» заменить «Спортивные игры»

**Краткое содержание предмета:**

**-** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

-формирование знаний и умений по темам: олимпийские уроки; лёгкая атлетика; спортивные и подвижные игры; гимнастика, элементы баскетбола.

-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, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим приемам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

 -Знакомство с историей зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

**Формы и методы, технологии обучения:**

-основная форма обучения- урок, различные его типы;

-методы традиционного обучения, методы развивающего обучения, системно- деятельностный подход, здоровьесберегающие технологии.

**Оценивание:**

- устный опрос.(описание техники упражнений, знание исторических знаний физической культуры)

-тестирование силовых качеств.

- проектная деятельность.

**3.Оценочные и методические материалы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ***Уровень физической подготовленности  4 класс*** |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 -160 | 131 – 149 |  120 -130 | 143-152 | 126 – 142 |  115-125 |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 -5,6 | 6,3 – 5,9 |  6,6 -6,4 | 6,3 -6,0 | 6,5 – 5,9 |  6,8 -6,6 |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| **Бег 1000 м, мин. сек.** | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**УМК**:

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, 2015г
2. В.И.Лях. Физическая культура. Учебник 1-4 класс. М: Просвещение, 2015г.