

**Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
(утверждена приказом от 30.08.2019 №507-о)**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 4 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2019 – 2020 учебный год, с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И.Лях. Издание: Москва, Просвещение 2014г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2016 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
физическая культура**

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.
- формирование основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики; различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *понимать цель выполняемых действий;*
- *адекватно оценивать правильность выполнения задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;*
- *использовать национальные игры во время прогулок.*

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- различать понятия «физическая культура» и физические упражнения;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *характеризовать основные физические качества;*
- *группировать народные игры по национальной принадлежности;*
- *устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.*

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

Учащиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*
- *рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;*
- *договариваться и приходить к общему решению.*

ПРЕДМЕТНЫЕ

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- *Подготовится к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 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.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

К окончанию 4 класса учащиеся должны демонстрировать:

	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Содержание учебного предмета физическая культура.

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

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.

Легкая атлетика (29 ч).

Беговые упражнения; с высоким подниманием бедра, прыжки и с ускорением, 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (21 час).

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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материалах лыжной подготовки: эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материалах спортивных игр.

Баскетбол: специальное передвижение 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.

Гимнастика с основами акробатике (22 часа).

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями 10 (ч). Продолжить ознакомление национальных игр и состязаний народов севера (ханты, манси).

Лыжные гонки (20 часов).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
4 класс 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			4А	4Б	4В
I.	Лёгкая атлетика	16			
1.	Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			
2-3	Бег и развитие выносливости.	2			
4-5	Равномерный бег 5 мин.	2			
6-7	Челночный бег 3х10 м.	2			
8-9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» Круговая эстафета (Расстояние 5 -15м)	2			
10-11	Техника прыжка в длину с места	2			
12-14	Метание малого мяча на дальность	3			
15-16	Броски набивного мяча от груди на дальность.	2			
II.	Подвижные игры. Баскетбол	10			
17	Инструктаж по охране труда раздел: Измерение показателей развития физических качеств.	1			
18-20	Учебная игра «передал – садись» Обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками;	3			
21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	1			
22	Обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с эстафетной палочкой)	1			
23-24	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча в движении по прямой.	2			
25-26	Учебная игра баскетбол	2			
III.	Гимнастика с основами акробатики.	22			
27	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики.	1			
28-29	Перекаты в сторону.	2			
30-31	Кувырок вперёд.	2			
32-33	Стойка на лопатках, согнув ноги, с прямыми ногами.	2			
34-35	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2			
36-37	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	2			
38-40	Запрыгивание на горку матов.	3			
41-42	Вис лёжа на низкой перекладине.	2			
43-45	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	3			
46-48	Полоса препятствий.	3			
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.	10			
49-50	Болотная женщина.	2			
51	Борьба оленей.	1			
52	Бег по кочкам.	1			
53	Борьба ногами лежа на спине.	1			

54-55	Догонялки	2			
56-57	Медведь и ягодники.	2			
58	Состязание в силе рук.	1			
V.	Лыжная подготовка.	20			
59	Т.Б на уроках по лыжной подготовке.	1			
60	Значение и основные правила закаливания.	1			
61-62	Попеременный 2-шажный ход с палками.	3			
63-64	Передвижение скользящим шагом.	2			
65-66	Спуск в основной стойке.	2			
67-68	Одношажный ход	2			
69-70	Подъём в уклон скользящим шагом.	2			
71-72	Подъём «Лесенкой».	2			
73-74	Торможение падением.	2			
75-77	Передвижение на лыжах 700м., 800м., 1000м	3			
VI.	Подвижные игры. Волейбол	11			
78	Т.Б. на уроках подвижных игр	1			
79-80	Играй, играй, мяч не теряй.	2			
81-82	Мяч над головой	2			
83-84	Прими подачу	2			
85-86	Попади в обруч.	2			
87-88	Гонка мячей. Охотники и утки.	2			
VII.	Лёгкая атлетика	13			
89	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1			
90-92	Прыжок в высоту с разбега.	3			
93-94	Бег на 30, 60 метров на результат	2			
95-96	Метание мяча на дальность.	2			
97-98	Кроссовая подготовка бег до 8 минут	2			
99 102	Контрольная сдача нормативов Эстафеты	3			
	Итого учебных часов в год	102			