**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура – 4» (далее Рабочая программа) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009 г

2.Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

3.Учебного плана МБОУ СОШ №40 г. Махачкалы на 2019-2020 учебный год.

4.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2015-2016 учебный год;

5.Примерной и авторской программы **УМК «Школа России» начального общего образования** «Физическое воспитание» В.И. Лях (Москва: Просвещение 2011г.).

Программа соответствует учебнику «Физическая культура» для 1-4 классов образовательных учреждений, В.И.Лях, **14-е издание Москва «Просвещение» 2013 г.**

Согласно учебному плану программа рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю).

Рабочая образовательная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение,2011)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для до­стижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, 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, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной 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.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

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

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

• 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;

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

• 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.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

• 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).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре**

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

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.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета отводится 3 ч в неделю, 34 недель, 102 ч в год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 25 | 24 | 29 | 24 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | Примечан.  (Коррекция) |
| **план** | **факт** |
| **I четверть** | | | | | |
|  | Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Техника выполнения прыжков | 1 |  |  |  |
|  | Подготовка к бегу на длинные дистанции | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега | 1 |  |  |  |
|  | Отработка техники выполнения прыжков в длину | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега |  |  |  |  |
|  | Закрепление техники метания малого мяча. Учет по бегу | 1 |  |  |  |
|  | Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с мячами |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учет по бегу на 60 метров | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики |  |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе | 1 |  |  |  |
|  | Техника ловли и передачи мяча в баскетболе | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами бега и прыжков |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе | 1 |  |  |  |
|  | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с мячами |  |  |  |  |
|  | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе | 1 |  |  |  |
|  | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе | 1 |  |  |  |
|  | Эстафета с мячом |  |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники подтягивания | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с мячом | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **II четверть** | | | | | |
|  | Упражнение на развитие гибкости и ловкости | 2 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега |  |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий | 1 |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Техника выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега |  |  |  |  |
|  | Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений | 1 |  |  |  |
|  | Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами |  |  |  |  |
|  | Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники лазания по канату | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений |  |  |  |  |
|  | Упражнения в равновесии. Совершенствование техники лазания по канату | 1 |  |  |  |
|  | Обучение опорному прыжку на коня | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование двигательных умений и навыков | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами |  |  |  |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
|  | Итоговый. Игры – эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами прыжков, ходьбы и бега | 1 |  |  |  |
|  | Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Обучение технике передвижения и торможения на лыжах | 1 |  |  |  |
|  | Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью | 1 |  |  |  |
| **III четверть** | | | | | |
|  | Подвижные игры с обручем |  |  |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |  |  |  |
|  | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры на лыжах без палок |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры на лыжах с палками . |  |  |  |  |
|  | Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры на внимание и быстроту. | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |
|  | Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры на развитие координационных способностей |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |
|  | Соревнование на дистанции 1 км, с раздельным стартом | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры на развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на занятиях акробатики и баскетбола.  Разучивание акробатических упражнений. Ведение баскетбольного мяча | 1 |  |  |  |
|  | Ведение и передача баскетбольного мяча | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры на развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Ведение и передача баскетбольного мяча | 1 |  |  |  |
|  | Оценка по технике ведения и передаче баскетбольного мяча | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега | 1 |  |  |  |
|  | Техника броска по кольцу снизу | 1 |  |  |  |
|  | Техника броска по кольцу снизу | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с мячом | 1 |  |  |  |
|  | Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега | 1 |  |  |  |
|  | Вводный. Освоение техники прыжков в высоту «ножницами» | 1 |  |  |  |
|  | Отработка техники метания малого мяча | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами метания мяча | 1 |  |  |  |
|  | Техника метания и ловли малого мяча | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование навыков метания, бега и прыжков | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с мячом | 1 |  |  |  |
| **IV четверть** | | | | | |
|  | Совершенствование техники элементов баскетбола | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники элементов баскетбола | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами бега с мячом | 1 |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие статического, динамического равновесия | 1 |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие статического, динамического равновесия | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами лазанья по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие статического, динамического равновесия | 1 |  |  |  |
|  | Техника выполнения прыжков в длину | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами гимнастики : «Считалки»; «Жмурки». |  |  |  |  |
|  | Техника выполнения прыжков в длину | 1 |  |  |  |
|  | Техника выполнения прыжков в длину | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами ходьбы с ускорением и замедлением темпа движения. | 1 |  |  |  |
|  | Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега | 1 |  |  |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину и метание с разбега | 1 |  |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами в ползания по гимнастической скамейке с мешочком на спине. | 1 |  |  |  |
|  | Учет по бегу на 60 м. | 1 |  |  |  |
|  | Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места | 1 |  |  |  |
|  | Урок – эстафета | 1 |  |  |  |