

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4-х классов**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования по физической культуре (https://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NO0_23_10_09_Minjust_3_1_.pdf), Примерной программы начального общего образования по физической культуре (http://briop.ru/images/FGOS/NO0/Примерная_ООП_НОО.pdf), авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2015).

Исходя из региональных особенностей, местных условий, материальной базы и спортивного инвентаря, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Изучение курса обеспечено учебно-методическим комплектом.

Пособия для учащихся

1. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2017.

Пособия для учителя

1. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2017.
2. В. М. Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе. М.: Просвещение, 2015.
3. А. А. Бриедис. Подвижные игры для 1-4 классов. Л.: Просвещение, 2015.

Виды и формы контроля знаний, умений и навыков учащихся: тест, выполнение норматива, выполнение упражнений, выполнение комбинаций из упражнений. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

На изучение данного курса отводится 102 часа.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Научиться демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Основное содержание программного материала 4 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально - психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на занятиях.

Легкая атлетика (21 час)

Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30, 60 м). Бег на результат (30, 60 м). Встречная эстафета. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча. Бросок теннисного мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей

Кроссовая подготовка (21 часов)

Бег по пересечённой местности. Равномерный бег (*от 4 до 9 мин*). Чередование бега и ходьбы (*бег-80 м, ходьба-100 м; бег-90 м, ходьба-90м; бег-100 м, ходьба-80 м*). Кросс (*1км*) по пересеченной местности. Развитие выносливости

Гимнастика (18 часов)

Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост (*с помощью и самостоятельно*). Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Развитие силовых качеств. Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжки через скакалку, стоя на месте. Развитие скоростно-силовых качеств

Подвижные игры (18 часов)

Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Подвижные игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод». «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня», «Парашютисты». Эстафеты с обручами. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часов)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким, средним и низким отскоком. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Ведение правой (левой) рукой на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Попади в цель», «Снайперы», «Перестрелка». Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 4 – го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания . планирование содержит темы, обеспечивающие реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО через изучение физической культуры:

- воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой, активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- воспитание визуальной культуры как части общей культуры современного человека; обогащение нравственного опыта, развитие нравственных чувств, уважения к культуре народов многонациональной России и других стран;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым, бескорыстным, терпеливым;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремится устанавливать хорошие отношения с другими людьми. Уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности , иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным. Не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно.

№	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика(11 часов)				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
2	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
3,4	Ходьба и бег. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2		
5	Ходьба и бег. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на	1		

	точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств			
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
8	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Кроссовая подготовка (11 ч)				
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		
13,14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	2		
15,16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «День и ночь», «Караси и щука». Развитие выносливости	2		
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
18,19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	2		
20,21	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80 м). Игра «Паровозики», «Наступление». Развитие выносливости	2		
22	Бег по пересеченной местности. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	1		
Гимнастика (18 ч)				
23	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами	1		

24,25	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	2		
26,27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	2		
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	1		
29,30	Висы. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	2		
31,32	Висы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств	2		
33,34	Висы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	2		
35,36	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	2		
37	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
38	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжки через скакалку, стоя на месте. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
39,40	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжки через скакалку, стоя на месте. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2		
Подвижные игры (18 ч)				
41,42	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Подвижные игры. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	2		
43,44	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	2		

45,46	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2		
47,48	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2		
49,50	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	2		
51,52	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	2		
53,54	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	2		
55,56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	2		
57,58	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	2		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
59,60	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2		
61	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
62	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1		
63,64	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	2		
65,66 67,68	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	4		
69,70, 71,72	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	4		
73,74	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-	2		

	баскетбол. Развитие координационных способностей			
75	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
76,77	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2		
78,79	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2		
80,81	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2		
82	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	1		
Кроссовая подготовка (10 ч)				
83,84	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5-6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	2		
85,86	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	2		
87	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
88,89	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	2		
90,91	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	2		
92	Бег по пересеченной местности. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		
Легкая атлетика (10 ч)				
93	Бег и ходьба. Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
94	Бег и ходьба. Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		

	Развитие скоростных способностей			
95	Итоговая контрольная работа			
96	Бег и ходьба. Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
97	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1		
98	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
99	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком»	1		
100	Резервный урок			
101	Резервный урок	1		
102	Резервный урок	1		