

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**4 класс**

**начальное общее образование**

Составитель рабочей программы:

Лютый Виктор Владимирович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**2020**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

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

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

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

6) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

7) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

8) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

11) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

13) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования методическими пособиями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования (4 класс), начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Обучающийся научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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;
* выполнять подбор упражнений 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;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».
* *Обучающийся получит возможность научиться:*
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* играть в баскетбол по упрощённым правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

(Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека)

**Способы физкультурной деятельности**

(Режим дня и личная гигиена, режим дня и его составляющие, закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур)

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (Физическое совершенствование)**

(Составление комплексов упражнений для развития мышечного корсета и увеличения подвижности суставов, программа утренней зарядки)

**«Баскетбол»**

(Основные стойки, броски мяча одной двумя руками, передачи мяча, ведения мяча, подвижные игры с элементами баскетбола)

**«Гимнастика»**

(Строевые действия в шеренге и колонне, выполнения строевых команд, акробатические упражнения, упоры, седы. Простейшие акробатические комбинации)

**«Лёгкая атлетика»**

(Освоение навыков ходьбы, Ходьба с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий, спортивная ходьба, освоение навыков бега, прыжков)

**«Лыжная подготовка»**

Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)

**«Народные игры»**

(Русские народные игры. Игры, отражающие отношения человека к природе. Игры, отражающие быт русского народа. Игры на развитие физических качеств)

**Нормативы ВФСК «ГТО»**

(Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье, челночный бег, метание мяча в мишень)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | |
|  | ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег. Об истории зарождения и развития, физической культуры и спорта; о работе мышц, систем дыхания кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем. | 1 |
|  | Встречная эстафета. | 1 |
|  | Бег на скорость 30,60 м | 1 |
|  | Развитие скоростных способностей | 1 |
|  | **ВФСК ГТО тест: Бег на результат 30** **м.** | 1 |
|  | Прыжки в длину с места способом согнув ноги | 1 |
|  | Прыжки в длину с места способом согнув ноги | 1 |
|  | **ВФСК ГТО тест: Прыжки в длину с места** способом согнув ноги. | 1 |
|  | Метание малого мяча на дальность | 1 |
|  | Метание малого мяча на точность | 1 |
|  | **ВФСК ГТО тест:** Метание малого мяча на точность. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.* | 1 |
|  | Броски набивного мяча. *Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.* | 1 |
| **Подвижные игры (12 часов)** | | |
|  | Подвижные игры Игра: «Пустое место» | 1 |
|  | Игра: «Белые медведи» | 1 |
|  | Игра: «Прыжки по полосам» | 1 |
|  | Игра: «Волк во рву». | 1 |
|  | Игра: «Удочка», | 1 |
|  | Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 |
|  | Игра «Невод» | 1 |
|  | Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
|  | Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
|  | Игра: «К своим флажкам», | 1 |
|  | **ВФСК ГТО тест: челночный бег 3\*10 м.**  Игра: «Пятнашки» | 1 |
| **Гимнастика (18 часов)** | | |
|  | Акробатика, строевые упражнения. об истории зарождения и развития физической культуры и спорта; о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц; о способах дыхания кровообращения при выполнении. Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 |
|  | Мост с помощью и самостоятельно | 1 |
|  | Мост с помощью и самостоятельно | 1 |
|  | Ходьба по бревну на носках. | 1 |
|  | Ходьба по бревну на носках. | 1 |
|  | Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. | 1 |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |
|  | На гимнастической стенке вис прогнувшись.  **ВФСК ГТО тест: Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.** | 1 |
|  | На гимнастической стенке вис прогнувшись | 1 |
|  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Подтягивание в висе | 1 |
|  | **ВФСК ГТО тест: Подтягивание в висе на перекладине** | 1 |
|  | Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема | 1 |
|  | Лазание по канату в три приема | 1 |
|  | Опорный прыжок на горку матов. | 1 |
|  | Опорный прыжок на горку матов. | 1 |
|  | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. | 1 |
|  | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. | 1 |
| **Подвижные игры (6 часов)** | | |
|  | Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
|  | Игра: «Два мороза». | 1 |
|  | Эстафеты. | 1 |
|  | Игра: «Прыгающие воробушки» | 1 |
|  | Игра: «Удочка» | 1 |
|  | Игра: «Белые медведи». | 1 |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
|  | Лыжная подготовка. Подборка и проверка лыжного инвентаря. Техника безопасности во время занятий на уроках лыжной подготовки | 1 |
|  | Ступающий шаг без палок | 1 |
|  | Ступающий шаг с палками | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок. | 1 |
|  | Скользящий шаг с палками. | 1 |
|  | Повороты переступанием вокруг пяток | 1 |
|  | Повороты переступанием вокруг носков | 1 |
|  | Подъем ступающим шагом. | 1 |
|  | Спуски в высокой стойке. | 1 |
|  | Подъем лесенкой. | 1 |
|  | Спуски в низкой стойке. | 1 |
|  | Техника попеременного 2х/ш хода без палок. | 1 |
|  | Совершенствование техники попеременного 2х/ш хода без палок. | 1 |
|  | Совершенствование техники подъемов и спусков с небольших склонов. | 1 |
|  | Техника попеременного 2х/ш хода с палками под уклон. | 1 |
|  | Техника попеременного 2х/ш хода с палками под уклон. | 1 |
|  | Игры на лыжах | 1 |
|  | Игры на лыжах | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 2-ух км | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 2-ух км | 1 |
|  | Лыжная гонка 1000 м на время. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов)** | | |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (15 часов)** | | |
|  | Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
|  | Игра «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол. | 1 |
|  | Игра «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол. | 1 |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |
|  | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | |
|  | Техника высокого старта  ТБ на уроках по легкой атлетике. О способах и особенностях движений, передвижений | 1 |
|  | Техника высокого старта | 1 |
|  | Техника высокого старта | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 1 |
|  | Тройной прыжок с места. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность. | 1 |
|  | Бросок теннисного мяча на точность и на заданное расстояние. | 1 |
|  | Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 |