**Рабочая программа по физической культуре**

**4 класс.**

**УМК «Начальная инновационная школа»**

**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

*Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту*

*Москва*

*«Русское слово» 2012*

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствие требованиям:

1. Закона РФ «Об образовании».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г.)
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, УМК «Начальная инновационная школа»/автор-сост. Е.С.Воробьёва, Т.В.Андрюхина. – М.:ООО «Русское слово», 2012.
4. Учебного плана образовательного учреждения на 2018 – 2019 учебный год.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» (информационный и мотивационный компоненты деятельности), «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (процессуальный компонент деятельности), «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» (операциональный компонент деятельности).

 Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» ориентировано на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья учащихся, деятельностный характер обучения и развития личности ребенка, формирование у школьников сознательного волевого контроля над двигательной деятельностью, активное участие родителей и педагогов дополнительного образования в физическом воспитании детей и создании условий, способствующих формированию физически развитой, социально и психологически здоровой личности.

 Особенностью программы является расширение содержания раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и увеличение объема учебного времени, отводимого на его освоение, что обусловлено необходимостью комплексного подхода к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся и акцентуализацией физического воспитания на формирование ценностного и ответственного отношения школьников к своему здоровью и физическому развитию. С целью повышения мотивации при обучении двигательным действиям предлагается использование оздоровительно-развивающих и сюжетноролевых игр.

 В раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» включен блок «Туристическая подготовка», нацеленный на формирование навыков самообслуживания и безопасного поведения учащихся во время отдыха на природе, при проведении досуговых мероприятий и туристических походов. Содержание традиционного компонента физического воспитания «Лыжная подготовка» дополнено факультативным тематическим блоком «Конькобежная подготовка», что позволяет варьировать содержание учебного материала и планировать учебные занятия с учетом имеющихся в образовательном учреждении условий осуществления учебно-воспитательного процесса. Конькобежная подготовка может являться самостоятельным тематическим блоком программы при отсутствии у образовательного учреждения возможности реализации лыжной подготовки или осуществляться дополнительно к лыжной подготовке, для того чтобы расширить содержание учебного материала.

 В зависимости от условий и ресурсов образовательного учреждения возможна корректировка распределения учебного времени, содержательного наполнения и последовательности тематических блоков программы.

**Место предмета в базисном учебном плане**

 Данная рабочая программа рассчитана на 408 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 1, 2, 3 и 4 классах.

**Планируемые результаты освоения содержания по физической культуре**

 **Требования к достижениям обучающихся**, освоивших основную образовательную программу начального общего образования по физической культуре, представлены **личностными** результатами, включающими готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся; **метапредметными** результатами, обеспечивающими овладение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), составляющих основу умения учиться; **предметным**и результатами, включающими освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для физической культуры деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

**Раздел «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека»**

 Учащийся должен уметь:

• характеризовать способы и особенности движений и передвижений человека;

• понимать и кратко характеризовать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов;

• выявлять и раскрывать зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека;

• выявлять и раскрывать связь занятий физической культурой с интеллектуальной, трудовой и оборонной деятельностью;

• различать упражнения на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья и развития основных систем организма;

• ориентироваться в понятиях «физическое развитие», «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, вьносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• раскрывать на примерах из истории, в том числе из истории физической культуры и спорта (или из личного опыта), положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека, связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• различать и кратко характеризовать направления деятельности спортивных объединений и организаций (по видам спорта).

**Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

 Учащийся должен уметь:

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

• планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

• отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, самостоятельно выполнять физические упражнения и оздоровительные процедуры, моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;

• общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности, использовать в этих целях спортивный инвентарь и оборудование;

• измерять индивидуальные показатели физического развития и развития физических качеств, вести систематические наблюдения за их динамикой;

• оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения физических упражнений, оздоровительных и закаливающих процедур;

• измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

• выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие систем дыхания и кровообращения;

• определять и корректировать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказания первой помощи, соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма, выполнять простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.

**Раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера»**

 Учащийся должен уметь:

• владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями, необходимыми для жизнедеятельности каждого человека, в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• различать и выполнять организующие строевые команды и приемы, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• владеть техникой выполнения акробатических и гимнастических упражнений, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

• выполнять легкоатлетические упражнения (беговые и прыжковые упражнения, метания и броски мяча разного веса и объема);

• владеть техникой базовых способов передвижения на лыжах и коньках (в снежных районах России);

• выполнять технические действия в воде, плавать простейшими способами;

• владеть приемами самообслуживания во время прогулок и туристических походов, применять приемы ориентирования на местности при передвижении по маршруту и в пеших прогулках;

• владеть навыком передвижения на местности и простейшими приемами преодоления естественных препятствий;

 \*выполнять элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, владеть навыками организации и проведения подвижных и спортивных игр, осуществлять их объективное судейство, основанное на принципах фэйр плей (уважение к сопернику, уважение к правилам и решениям судей, равные шансы, самоконтроль);

 \*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Педагогическое обеспечение учебного процесса**

 К необходимым элементам учебно-методического и информационного обеспечения учебного процесса относятся: учебник, программа курса и рабочая программа.

**Календарно-тематическое планирование**

**уроков физической культуры**

**4 класс ( 3 ч в неделю, 102 ч).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Тема урока** | **Дата****предполагаемая** | **Дата****фактическая** | **Примечание** |
|  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. |  |  |  |
|  | Понятие о физической культуре. |  |  |  |
|  | История развития физической культуры и спорта. |  |  |  |
|  | Основные физические качества человека. |  |  |  |
|  | Основы охраны здоровья. |  |  |  |
|  | Основы охраны здоровья. |  |  |  |
|  | Оздоровительные формы занятий. |  |  |  |
|  | Оздоровительные формы занятий. |  |  |  |
|  | Развитие физических качеств. |  |  |  |
|  | Развитие физических качеств. |  |  |  |
|  | Профилактика травматизма. |  |  |  |
|  | Профилактика травматизма. |  |  |  |
|  | Измерение показателей физического развития и физической подготовки. |  |  |  |
|  | Измерение показателей физического развития и физической подготовки. |  |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |
|  | Беговая подготовка. |  |  |  |
|  | Бег 50 метров. |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту с места. |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту с места. |  |  |  |
|  | Броски метание мяча. |  |  |  |
|  | Броски метание мяча. |  |  |  |
|  | Броски метание мяча. |  |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |
|  28. | Челночный бег. |  |  |  |
|  29. | Броски и метание мяча. |  |  |  |
|  30. | Броски и метание мяча. |  |  |  |
|  31. | Акробатические элементы. |  |  |  |
|  32. | Акробатические элементы. |  |  |  |
|  33. | Акробатические элементы. |  |  |  |
| 34. | Гимнастика. |  |  |  |
| 35. | Гимнастика. |  |  |  |
| 36. | Снарядная гимнастика. |  |  |  |
| 37. | Снарядная гимнастика. |  |  |  |
| 38. | Снарядная гимнастика. |  |  |  |
| 39. | «Весёлые старты». |  |  |  |
| 40. | Строевая подготовка. |  |  |  |
| 41. | Строевая подготовка. |  |  |  |
| 42. | Строевая подготовка. |  |  |  |
| 43. | Урок – игра. |  |  |  |
| 44. | Баскетбол. |  |  |  |
| 45. | Баскетбол. |  |  |  |
| 46. | Баскетбол. |  |  |  |
| 47. | Снарядная гимнастика. |  |  |  |
| 48. | Снарядная гимнастика. |  |  |  |
|  49. | Лазание по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 50. | Лазание по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 51. | Лазание по гимнастической лестнице. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |  |
| 52. | Лазание по гимнастической лестнице. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |  |
| 53. | Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 54. | Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 55. | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. |  |  |  |
| 56. | Бросок мяча снизу на месте. |  |  |  |
| 57. | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». |  |  |  |
| 58. | Бросок мяча снизу на месте. |  |  |  |
| 59. | Ловля мяча на месте. |  |  |  |
| 60. | Ловля мяча на месте. |  |  |  |
| 61. | Передача мяча снизу на месте. |  |  |  |
| 62. |  «Играй, играй – мяча не теряй!». Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 63. | «Играй, играй – мяча не теряй!». Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте в щит. |  |  |  |
| 65. | Бросок мяча снизу на месте в щит. |  |  |  |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте в щит. |  |  |  |
| 67. | Игра «Попади в обруч». |  |  |  |
| 68. | Ловля и передача мяча снизу на месте |  |  |  |
| 69. | Ловля и передача мяча снизу на месте |  |  |  |
| 70. | Ловля и передача мяча снизу на месте |  |  |  |
| 71. | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему». |  |  |  |
| 72. | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 73. | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 74. | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  |
| 75. | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |  |
| 76. | Подвижные игры. |  |  |  |
| 77-78. | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 79-80. | Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мяча». |  |  |  |
| 81. | Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |  |
| 82-83. | Подвижная игра «Лиса и куры». |  |  |  |
| 84-85. | Подвижная игра «Прыгающие воробышки». |  |  |  |
| 86-87. | Подвижная игра «К своим флажкам». |  |  |  |
| 88. | Бег с изменением направления, ритма, темпа. |  |  |  |
| 89. | Бег 30 м. Игра «Бег к своим флажкам».  |  |  |  |
| 90. | Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре. |  |  |  |
| 91. | Бег 60 м. Эстафеты. |  |  |  |
| 92. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  |  |  |
| 93. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  |  |  |
| 94. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. |  |  |  |
| 95. | Метание малого мяча в цель с места и различных положений. Игра «Точный расчёт». |  |  |  |
| 96. | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Игра «Метко в цель». |  |  |  |
| 97-99. | Подвижная игра «Зайцы в огороде». |  |  |  |
| 100-102. | Резервные уроки. |  |  |  |