РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Козьминская начальная школа»**

301883, Тульская область, Ефремовский район, посёлок Козьминский - 49

телефон (48741) 9-48-34, e-mail: [kozmin.nsh.efremov@tularegion.org](mailto:kozmin.nsh.efremov@tularegion.org)

Утверждаю

Рассмотрена и принята на педагогическом Директор МКОУ «Козьминская НШ»

совете МКОУ «Козьминская НШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Л.Никишина

протокол № 1 от \_\_\_\_ августа 20\_\_\_\_ г

Приказ № \_\_\_ от 1 сентября 20\_\_\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**4 класс**

Учитель-Никишина Марина Леонидовна

Ефремов

20\_\_\_\_\_ год

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15) , примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2019 г.

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание»» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе бас­кетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
  + формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  + особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе по 2 (3) часа в неделю - 34 учебных недели = 68 часов (102 ч. в год).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

    Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

**Содержание учебного предмета, курса**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (58ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1 четверть.** |
| **Знания о физической культуре - 1** | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры |
| **Легкая атлетика – 3** | |
| 2 | Разминка в движении. Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |
| 3 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м. П/и «Колдунчики» |
| 4 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| **Подвижные и спортивные игры - 1** | |
| 5 | Техника паса в фут­боле |
| **Знания о физической культуре- 1** | |
| 6 | Спортив­ная игра «Футбол» |
| **Легкая атлетика- 5** | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат |
| 8 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега |
| 9 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |
| 10 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. П/и «Перестрелка». |
| 11 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 1** | |
| 12 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний |
| **Подвижные и спортивные игры- 6** | |
| 13 | Броски и ловля мяча в па­рах |
| 14 | Броски мяча в па­рах на точ­ность |
| 15 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны |
| 16 | Подвиж­ная игра «Осада города» |
| 17 | Упражне­ния с мя­чом |
| 18 | Ведение мяча. П/и «Штурм» |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 4** | |
| 19 | Кувырок вперед |
| 20 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие |
| 21 | Кувырок назад |
| 22 | Круговая трениров­ка |
| **Знания о физической культуре- 1** | |
| 23 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека |
| **Гимнастика с элементами акробатики-9** | |
| 24 | Гимнасти­ческие уп­ражнения |
| 25 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы |
| 26 | Круговая трениров­ка |
| 27 | Прыжки в скакалку в тройках |
| 28 | Лазанье по канату в два прие­ма |
| 29 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне (скамейке) |
| 30 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне. П/и «Салки и мяч» |
| 31 | Круговая трениров­ка. П/и. «Пятнашки» |
| 32 | Вращение обруча |
| **Лыжная подготовка-14** | |
| 33 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок |
| 34 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми |
| 35 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах |
| 36 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах |
| 37 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах |
| 38 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах |
| 39 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах |
| 40 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах |
| 41 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах |
| 42 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |
| 43 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» |
| 44 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |
| 45 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |
| 46 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» |
| 47 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах |
| **Легкая атлетика- 3** | |
| 48 | Полоса препят­ствий |
| 49 | Усложнен­ная полоса препят­ствий |
| 50 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» |
| **Знания о физической культуре - 1** | |
| 51 | Физкульт­минутка |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 2** | |
| 52 | Опорный прыжок |
| 53 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку |
| **Подвижные и спортивные игры – 3** | |
| 54 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» |
| 55 | Упражне­ния с мя­чом |
| 56 | Контроль­ный урок по волей­болу |
| **Легкая атлетика- 1** | |
| 57 | Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» |
| **Гимнастика с элементами акробатики-4** | |
| 58 | Тестиро­вание виса на время |
| 59 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя |
| 60 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима- |
| 65 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с |
| **Легкая атлетика – 1** | |
| 61 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность |
| **Подвижные и спортивные игры- 1** | |
| 62 | Спортив­ная игра «Баскет­бол |
| **Легкая атлетика- 1** | |
| 63 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |
| 64 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м |
| **Подвижные и спортивные игры-4** | |
| 65 | Футболь­ные уп­ражнения |
| 66 | Спортив­ная игра «Футбол» |
| 67 | Спортив­ные игры |
| 68 | По­движные и спортив­ные игры |