

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура, 4 класс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы начального общего образования авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных учреждений (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы.)

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа, 3 учебных часа в неделю, 34 учебных недель. Рабочая программа составлена на 0,25 ч в неделю.

**Предметом обучения физической** культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

1. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
2. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
3. приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Учащихся, относящие к подготовительной и специальной медицинской группе здоровья необходимо аттестовать согласно рекомендациям врача или по устным ответам из учебника по физической культуре.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты.**

*У обучающегося будет сформировано:*

• чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• уважительное отношения к культуре других народов;

• мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей;

* навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

• умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты.**

*Обучающийся научится:*

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

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

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

* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• определять общие цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

• овладению начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

 **Предметные результаты.**

*Обучающийся научится:*

• формировать 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;

• овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• формированию 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).

3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ:

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- 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:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- вести дневник самонаблюдения;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

При составлении данной программы внесены необходимые коррективы: сокращено количество отведённых часов на изучение тем, что нашло отражение в «Содержании программы» и в календарно-тематическом планировании. Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока |  | Тема урока | Кол-во ч | Дата по плану |
|  |
| 1 | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 0,25 |  |
| 2 | Краткая история физической культуры | 0,25 |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 0,25 |  |
| 4 | Изучение основных частей тела и внутренних органов человека (их работа во время физ.нагрузок). | 0,25 |  |
| 5 | Основные понятия физической культуры. | 0,25 |  |
| 6 | Физические качества. | 0,25 |  |
| 7 | Силовые способности и их развитие | 0,25 |  |
| 8 | Скоростные способности и их развитие | 0,25 |  |
| 9 | Гибкость | 0,25 |  |
| 10 | Двигательно-координационные способности и их развитие | 0,25 |  |
| 11 | Выносливость. Развитие выносливости. | 0,25 |  |
| 12 | Закаливание организма. | 0,25 |  |
| 13 | Самоконтроль по время занятий физкультурой. | 0,25 |  |
| 14 | Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения зарядки. | 0,25 |  |
| 15 |  Комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики. | 0,25 |  |
| 16 | Физкультминутка. Комплексы упражнений. | 0,25 |  |
| 17 | Комплекс О.Р.У. для развития гибкости. | 0,25 |  |
| 18 | Комплекс О.Р.У. для развития силовых способностей. | 0,25 |  |
| 19 | Комплекс О.Р.У. для развития скоростных способностей. | 0,25 |  |
| 20 | Комплекс О.Р.У. для развития двигательно-координационных способностей. | 0,25 |  |
| 21 | Комплекс О.Р.У. для развития выносливости. | 0,25 |  |
| 22 | Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений. | 0,25 |  |
| 23 | Самоконтроль. Введение дневника самоконтроля. | 0,25 |  |
| 24 |  Правильное, сбалансированное питание при активном образе жизни. | 0,25 |  |
| 25 | Основные правила здорового образа жизни. | 0,25 |  |
| 26 | Подвижные игры. Основные правила при проведении подвижных игр. | 0,25 |  |
| 27 | Игры на внимание. | 0,25 |  |
| 28 | Комплекс О.Р.У. в положении сидя на стуле. | 0,25 |  |
| 29 | Комплекс О.Р.У. с гимнастической палкой. | 0,25 |  |
| 30 | Комплекс О.Р.У., направленных на общее укрепление организма | 0,25 |  |
| 31 | Составление правильного режима дня. | 0,25 |  |
| 32 | Комплекс О.Р.У. для мелких групп мышц. | 0,25 |  |
| 33 | Подвижные игры. | 0,25 |  |
| 34 | Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |