1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО), обновленного Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура», федеральной программы воспитания, положения МБОУ - Смолевичской ООШ о рабочих программах.

**1.1.ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**1.2.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 4 класса составляет 68 часов при 34 учебных неделях.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

**Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

**Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

**Подвижные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура**

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения во **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | дата | | Раздел/ Тема урока | | Кол.час отведенных на освоение раздела\темы | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| п\п | В теме | план | факт |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | 1 | |  |
| 1 | 1 |  |  | Из истории развития национальных видов спорта | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | 2 | |  | |
| 2 | 1 |  |  | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 3 | 2 |  |  | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | | 1 | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | 65 | |  | | |
| **Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура** | | | | | | 3 | |  | |
| 4 | 1 |  |  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | 1 | |  | |
| 5 | 2 |  |  | Закаливание организма | | 1 | |  | |
| 6 | 3 |  |  | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | | 1 | |  | |
| **Раздел 3.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | 50 | |  | |
| **3.2.1. Лёгкая атлетика** | | | | | | 11 | |  | |
| 7 | 1 |  |  | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 8 | 2 |  |  | Беговые упражнения | | 1 | |
| 9 | 3 |  |  | Беговые упражнения | | 1 | |
| 10 | 4 |  |  | Метание малого мяча на дальность | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) |
| 11 | 5 |  |  | Метание малого мяча на дальность | | 1 | |
| 12 | 6 |  |  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | 1 | |
| 13 | 7 |  |  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | 1 | |  |
| 14 | 8 |  |  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 15 | 9 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | | 1 | |
| 16 | 10 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | | 1 | |
| 17 | 11 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | | 1 | |
| **3.2.2.Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | 15 | |  | |
| 18 | 1 |  |  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 19 | 2 |  |  | Акробатическая комбинация | | 1 | |
| 20 | 3 |  |  | Акробатическая комбинация | | 1 | |
| 21 | 4 |  |  | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | | 1 | |
| 22 | 5 |  |  | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | | 1 | |
| 23 | 6 |  |  | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | | 1 | |
| 24 | 7 |  |  | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | | 1 | |
| 25 | 8 |  |  | Обучение опорному прыжку | | 1 | |
| 26 | 9 |  |  | Обучение опорному прыжку | | 1 | |
| 27 | 10 |  |  | Упражнения на гимнастической перекладине | | 1 | |
| 28 | 11 |  |  | Упражнения на гимнастической перекладине | | 1 | |
| 29 | 12 |  |  | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | | 1 | |
| 30 | 13 |  |  | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | | 1 | |
| 31 | 14 |  |  | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | | 1 | |
| 32 | 15 |  |  | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | | 1 | |
| **3.2.3. Лыжная подготовка** | | | | | | 8 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 33 | 1 |  |  | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | | 1 | |
| 34 | 2 |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | | 1 | |
| 35 | 3 |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | | 1 | |
| 36 | 4 |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 37 | 5 |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | | 1 | |
| 38 | 6 |  |  | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | | 1 | |
| 39 | 7 |  |  | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | | 1 | |
| 40 | 8 |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | | 1 | |
| **3.2.4. Подвижные игры** | | | | | | 16 | |  | |
| 41 | 1 |  |  | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | | 1 | |
| 42 | 2 |  |  | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 43 | 3 |  |  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | | 1 | |
| 44 | 4 |  |  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | | 1 | |
| 45 | 5 |  |  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | | 1 | |
| 46 | 6 |  |  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | | 1 | |
| 47 | 7 |  |  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | | 1 | |  | |
| 48 | 8 |  |  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | | 1 | |
| 49 | 9 |  |  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | | 1 | |
| 50 | 10 |  |  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | | 1 | |
| 51 | 11 |  |  | Упражнения из игры волейбол | | 1 | |  | |
| 52 | 12 |  |  | Упражнения из игры волейбол | | 1 | |
| 53 | 13 |  |  | Упражнения из игры баскетбол | | 1 | |  | |
| 54 | 14 |  |  | Упражнения из игры баскетбол | | 1 | |
| 55 | 15 |  |  | Упражнения из игры футбол | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 56 | 16 |  |  | Упражнения из игры футбол | | 1 | |
| **Раздел 3.3 Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | 12 | |  | |
| 57 | 1 |  |  | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 58 | 2 |  |  | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | | 1 | |
| 59 | 3 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | | 1 | |
| 60 | 4 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | | 1 | |
| 61 | 5 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | 1 | |
| 62 | 6 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | | 1 | |
| 63 | 7 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | | 1 | |
| 64 | 8 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | | 1 | |
| 65 | 9 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | 1 | |
| 66 | 10 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | 1 | |
| 67 | 11 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | | 1 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 68 | 12 |  |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | | 1 | |