**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана на основе нормативно-правовой базы:

1. ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее – ФЗ № 273);

2. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

3. «ФЦПРО на 2016-2020 годы» от 29 декабря 2014 г. № 2765-р;

4. «Стратегия развития воспитания в РФ (2015-2025)» (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. ФГОС начального общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями от 26 ноября 2010 г. № 1241);

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ООП – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015);

7. Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1576 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»;

8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 № 189).

С учетом авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской (Физическая культура: программа: 1-4 классы / -  М.: Вентана-Граф, 2012. – 46 с.: ил.- (Начальная школа XXI века); на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программы «Ритмика», утвержденной Министерством образования 06.03.2001г.

Программа направлена на формирование физической культуры (*Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв.  распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р),* общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников («умения учиться»).

Учебный предмет **«Физическая культура»** призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Физическое воспитание** и формирование культуры здоровья включает (*Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)*:

* формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
* формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
* создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
* развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
* предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
* использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
* содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

На основании этого общая ***цель обучения*** учебному предмету **«Физическая культура»** в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета **«Физическая культура»** формулируются ***задачи учебного предмета****:*

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

* 1. *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
  2. *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
  3. *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
  4. *принцип вариативности,* лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показателей возрастно-половых особенностей учащихся, интересов, **материально-технической оснащённостью учебного процесса**, **региональными климатическими условиями.** Исходя из этого, в содержании программы разделы «Лыжная подготовка» в количестве 12 ч, «Плавание» в количестве 10 часов будут заменены на изучение других тем по усмотрение учителя.

Программа ориентирована на создание у учащихся основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание программы составлено с учетом того, что в учебном плане на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1ч дополнительного времени на углублённое изучение (ритмика). Рабочая программа по ритмике составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа **«Ритмика»**, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6- 10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

Согласно учебному образовательному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» всего отведено в 4 классе **102 ч** (3 ч в неделю, 34 учебные недели), из них **68 ч** (2ч в неделю) на изучение обязательного минимума по учебному предмету.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся, часть учебного плана по предмету «Физическая культура» формируется участниками образовательных отношений - **34 ч из 102 ч.**

Данные часы идут:

1. на углубленное изучение учебного материала по предмету - **34ч (**смотрите «Рабочая программа «РИТМИКА»**).**

**Данный курс интегрирует с другими учебными предметами и курсами внеурочной деятельности.**

Для обеспечения планируемых результатов, определённых ООП НОО, предусматривается интеграция учебных предметов, курсов внеурочной деятельности, программ содержания раздела ООП НОО в предметных областях.

**На межпредметную интеграцию** учебного курса «Физическая культура» отводится 5 ч, из них:

«Окружающий мир» - 5 ч.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Предмет** | **Раздел** | **Кол-во**  **ч.** | **Тема** | **Форма организации образовательного процесса** | **Форма организации образовательной деятельности** |
| **1 четверть** | | | | | | |
|  | Окружающий мир | Человек – живое существо |  | Двигательная система организма человека | Неауд. | Учебное занятие (спортзал, кабинет биологии) |
| **Физическая культура** | Знания о физической культуре | Опорно-двигательная система. Скелет – опора тела. Мышцы. |
|  | Окружающий мир | Человек – живое существо |  | Дыхательная система. | Ауд./неауд. | Учебное занятие |
| **Физическая культура** | Знания о физической культуре | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.  Дыхательная гимнастика. |
| **2 четверть** | | | | | | |
|  | Окружающий мир | Ты и твое здоровье |  | Режим дня | Ауд./неауд. | Урок/учебное занятие/экскурсия |
| **Физическая культура** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. |
|  | Окружающий мир | Ты и твое здоровье |  | Правила закаливания | Ауд. | Урок/учебное занятие |
| **Физическая культура** | Организация здорового образа жизни | Массаж. Понятие о массаже, его функции. Закаливание. |
|  | Окружающий мир | Ты и твое здоровье | Если случится беда. | Неауд. | Учебное занятие медпункт |
| **Физическая культура** | Знания о физической культуре | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по т/б. |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Внеурочная деятельность предусматривает проведение учебной внеурочной деятельности**, в т. ч. мастерских, а также **проведение внеучебной внеурочной деятельности.**

**Учебная внеурочная деятельность** предусматривает, в свою очередь,

-спортивные мероприятия,

-учебно-исследовательскую и проектную деятельность,

-общешкольные олимпиады,

-образовательные события,

-образовательные путешествия,

-творческие мастерские.

**Внеучебная внеурочная деятельность** включает в себя классные часы, направленные на реализацию программы воспитания и социализации, программы духовно-нравственного воспитания и программы формирования экологической культуры, безопасного и здорового образа жизни, воспитательные мероприятия для возрастной параллели, общешкольные и классные воспитательные мероприятия.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» интегрирует (без учета часов) также с другими программами содержательногораздела ООП НОО), такими как:

* Программа формирования у обучающихся универсальных учебных действий;
* Программа духовно-нравственного воспитания, развития обучающихся;
* Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Предусматривается не только аудиторная нагрузка, но и неаудиторная работа (актовый зал, спортивный зал, стадион, музей, пришкольный участок, парки и т. д.). Данное соотношение в 4 классе составляет **75% : 25** %. Данный курс предусматривает проведение 77ауд.ч., неаудит.ч. – **25** ч.

**Распределение форм и способов обучения (реализация цели «формирование основ умения учиться».**

**Соотношение форм организации образовательной деятельности (урочной и неурочной) в 4 классе составляет**

**73% к 27%.**

Основной формой организации образовательной деятельности остается **урок** как место коллективно-распределительной деятельности над постановкой и решением учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Из 102 ч обязательной части в 4 классе **– 74 ч**, среди которых

* + урок открытия нового знания,
  + урок рефлексии,
  + урок обобщения и систематизации знаний,
  + урок развивающего контроля,
  + учебная практика.

Они обеспечивают индивидуализацию образовательной деятельности и направлены на удовлетворение потребностей и интересов, обучающихся на уровне освоения учебных предметов предметных областей (вариативные по уровню освоения). Кроме того, **предусматривается регулярное** проведение спортивно­оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад), организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, проектно-исследовательская работа по проблемам здоровья**.**

Кроме того, **предусматривается проведение в 4 классе – 28 ч учебных занятий** - мест индивидуальной, групповой работы над определением проблем, трудностей, достижения, отбора и планирования индивидуальной работы, учащихся по формированию самостоятельной учебной деятельности.

Для реализации цели НОО «формирование основ умения учиться» и для обеспечения планируемых результатов ООП НОО за 1- 4 год обучения **предусматривается самостоятельная домашняя работа**, как место формирования учебной самостоятельности младших школьников, в том числе по индивидуальному плану (дифференцировано). Самостоятельная работа предусматривает выполнение проектов, творческих заданий и другие формы организации. В среднем это **составляет в 4 классах - 34 ч в год.**

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности в 1-4 классах осуществляется посредством содержания междисциплинарной программы формирования экологической культуры, здорового образа жизни, содержания учебного материала учебного предмета «Физическая культура» - 1 ч.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок реализации** | **Раздел** | **Кол-во**  **часов** | **Тема** | **Форма организации образовательного процесса** | **Форма организации образовательной деятельности** |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики(комплексы) | Ауд/неад. | Учебное занятие |

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты:**

* 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;
* Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций;
* Готовность соблюдать правила безопасного поведения в окружающей образовательной, социальной и информационной средах, бережного, отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни) ***(ФГОС НОО новый проект).***

**Метапредметные результаты:**

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

• Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

• Формирование умения понимать причины успеха \неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

• Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

• Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

• Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

• Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установление аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

• 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;

• Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

• Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

• Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;

2) формирование умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;

3) обогащение двигательного опыта и формирование умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, приёмов базовых видов спорта, подвижных игр и элементов спортивных игр, направленного воспитания физических качеств и сопряжённых с ними двигательных способностей;

4) формирование навыка оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;

5) формирование позитивного отношения к физической культуре и здоровому физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания ***(ФГОС НОО новый проект).***

4 класс

**Знания о физической культуре.**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, 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;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Выпускник получит возможность научиться:***

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*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*.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится**:

отбирать упражнения 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;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*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.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Раздел 1. Знания о физической культуре - 6 ч**

История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни-2 ч**

Массаж. Правила личной гигиены. Закаливание. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью- 4ч**

Что такое сердечный пульс? Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений).

Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы.

Оценка правильности осанки.

Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность-5ч**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания.

Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения.

Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность- 51 ч**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, броса­ние малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снаряд­ная гимнастика, кувырки, перекаты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спор­тивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА»**

| **Раздел** | **Тема**  **Основное содержание по теме** | | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (6ч)** | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| Способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| **Организация здорового образа жизни (2ч)** | Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (4ч)** | Что такое сердечный пульс? Измерение сердечного пульса. | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Измерение длины и массы тела. | Понятие «рост», «масса», «длина».  Самостоятельное измерение длины и массы тела | Характеризовать понятия «масса», «длина» тела, объяснять важность измерения данных показателе |
| Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (5ч)** | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (51 ч)** | Лёгкая атлетика (18 ч) | правила техники безопасности на уроках гимнастики. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», «многоскоки»).  Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (13ч) | Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Подвижные и спортивные игры (20ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
|  | ИТОГО | 68 ч |  |
|  |  | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Нормативы для учащихся 4 класса

*Уровень физической подготовленности*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,  кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колена | Коснуться  ладонями пола | Коснуться  пальцами пола | Коснуться  лбом колена | Коснуться  ладонями пола | Коснуться  пальцами пола |
| Бег на 30м с высокого старта, сек. | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег на 1000м., сек. | Без учёта времени | | | | | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Учебно-методические средства обучения**

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов Программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: «Вентана-Граф», 2013
2. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов «Физкультура». Учебник для учащихся 3-4 классов начальной школы. М: «Вентана-Граф» 2015.