**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону**

**«Гимназия № 52»**

**(МАОУ «Гимназия №52»)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор  МАОУ «Гимназия № 52»  Приказ от 31.08.2018 № 256  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Светличная |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2018-2019 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| по | ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |
| уровень общего образования (класс) | начальное общее образование,  4 «А», 4 «Б», 4 «В» классы |
| количество часов | dсего 98 часов, 102 часа, 99 часов; в неделю 3 часа |
| учитель | М.А. Ткаченко, Л.И. Киреева,  Н.Л. Курылева |
| программа разработана  на основе | программы по физической культуре, издательство (система «Перспективная начальная школа»)  М: «Академкнига/Учебник». 2014 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Гимназия № 52».

**Цель** учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета:**

В соответствии с поставленными целями в курсе решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
2. формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
3. формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
4. формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Используемый учебно-методический комплекс: программа по физической культуре А.В. Шишкина (система «Перспективная начальная школа»), учебник для 4-го класса (А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров «Физическая культура» 3, 4 классы) – М.: Академкнига/Учебник; 2018г. **–** 143с.).

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах в общем объеме 405 часов, 3 часа в неделю.

В соответствии с учебным планом гимназии на 2018-2019 учебный год на изучение физической культуры в 4-м классе отводится 3 часа в неделю за счет обязательной части, учебного плана. В 2018-2019 учебном году в соответствии с календарным учебным графиком гимназии общий объем учебной нагрузки в 4-х классах составит с учетом праздничных дней:

4 «А» класс - 98 часов;

4 «Б» класс - 102 часа;

4 «В» класс - 99 часов.

**Раздел 1. «Планируемые результаты освоения учебного курса и система его оценки»**

***Личностные результаты освоения курса физическая культура*** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Метапредметные результаты***

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; - использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной; - ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»; - участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

***Регулятивные***

- понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

***Познавательные***

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

- поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека;

- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика».

***Коммуникативные***

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.

**Планируемые результаты обучающихся**

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе

**научатся**: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся **получат возможность научиться** самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся **научатся**: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся **получат возможность научиться**: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся **научатся**: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся **получат возможность научиться**: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся **научатся**: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся **научатся**: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.

Обучающиеся **получат возможность научиться** организовывать со сверстниками игры народов мира.

**Выпускник начальной школы научится:**

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы **получит возможность научиться**: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

**Примерные минимальные требования  
к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Показатели** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30 м (с) | 6,3 | 6,6 |
| Бег 60 м (с) | Кто быстрее | |
| Челночный бег 3 X 10 м (с) | 9,9 | 10,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | Без учёта времени | |
| Подтягивание из виса (кол-во раз) | 2 | — |
| Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз) | 6 | 4 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 9,05 | 9,35 |
| Плавание 26 м любым способом | Без учёта времени | |
| Прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз) | Без учёта времени | |
|  |  | |

**Система оценки планируемых результатов**

**Оценивание двигательных умений.**

**Оценка "5"**

* упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

**Оценка "4"**

* упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

**Оценка "3"**

* упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

**Оценка "2"**

* упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнение допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

**Оценивание теоретических знаний.**

**Оценка** **«5»** - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

**Оценка** **«4»** - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

**Оценка** **«3»** - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

-допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

**Оценка** **«2»** - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии

**Раздел 2. «Содержание учебного предмета»**

**Основные содержательные линии**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

**1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.**

Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

**2 блок. Здоровый образ жизни.**

Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

**3 блок. Начальные основы анатомии человека.**

Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

**4 блок. Спорт.**

Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

**5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.**

История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом.

**Легкая атлетика.**

**Прыжки в высоту** с разбега способом «перешагивание».

**Прыжковые упражнения** с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

**Бег.** Стартовое ускорение. Финиширование.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Акробатические упражнения:** выполнение акробатических комбинаций.

*Характеристика видов деятельности* учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности.

**Гимнастические упражнения** прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

**Подвижные и спортивные игры.**

**Подвижные игры. Эстафеты.**

*Характеристика видов деятельности учащихся*. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

**Волейбол.** Передачи в парах. Пионербол. **Баскетбол.** Броски в кольцо. **Футбол.**

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах

**Раздел 3 «Тематическое планирование».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы или раздела | Количество часов | | |
| 4а | 4б | 4в |
| 1. | Легкая атлетика и подвижные игры | 35 | 35 | 35 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 25 | 25 | 25 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | 22 | 22 | 22 |
| 4. | Легкая атлетика и подвижные игры | 16 | 20 | 17 |
| Итого: | | 98 | 102 | 99 |