**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для индивидуального обучения в 4 классе составлена в соответствии с **правовыми и нормативными документами:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
3. Закон Самарской области от 22.12.2014 N 133-ГД "Об образовании в Самарской области" (принят Самарской Губернской Думой 09.12.2014)
4. Основная образовательная программа ООО приказ № 139/2 –од от 05.09.2016.

Данная программа разработана на основе:

- авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г.

- комплексной программы физического воспитания учащихся «Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич – 9-е изд. М.: Просвещение, 2012 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания 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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), 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 слёты 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. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» для индивидуального обучения в 4 классе изучается из расчёта 2 часа в неделю в I полугодии и 1 час в неделю во II полугодии.

Рабочая программа рассчитана на 50 часов в 2016-2017 уч. году.

В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана,  региональный компонент(лыжная подготовка заменяется кроссовой).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая  культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе спортивных игр, а так же материал по лыжной подготовке.

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

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классе составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

В связи с малым количеством часов по предмету «Физическая культура» в учебном плане, часы вариативной части отсутствуют.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для индивидуального обучения в 4 классе, освоение которой является заключительным этапом обучения в начальной школе, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

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

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

• 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 содержанием конкретного учебного предмета;

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

***Предметные результаты***

• формирование 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;

• 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

B соответствии с программой В.И. Ляха и А.А Зданевича в результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии начальной школы должны достигнуть следующего **уровня развития физических способностей**.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические спocoбнocти | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта c опорой на руку, c | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину c места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1,5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Из истории физической культуры.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

***Физические упражнения.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия.***

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**при двухразовых занятиях в неделю в I полугодии**

**и одноразовых занятиях в неделю во II полугодии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 12 |
|  | Легкоатлетические упражнения  (кроссовая подготовка) | 4 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 14 |
| 3 | Лыжная подготовка | 11 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Итого | 50 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения обеспечивает мониторинг здоровья и физической подготовленности учащихся. Для этого у учителя физической культуры имеется компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющим следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры участвовует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения (ФАП с.Заволжье) и спорта (СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье).

Учителю физкультуры обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсов Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовым, аудио- и видеофайлами, графикой (картонки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

***Формы, методы и средства обучения:***

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

***Список литературы:***

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г.. Основы физической культуры школьника. – Самара, 1994 г. – 128 с. Учебное пособие для учителей физ. культуры.
2. Лях В.И.. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г.
3. 3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся «Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич – 9-е изд. М.: Просвещение, 2012 г.
4. 4. Лях В.И.. Физическая культура.   1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М: «Просвещение» 2013 г.
5. Лях В.И.. Физическая культура. Тестовый контроль. – 5-9 классы / - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 144 с. (Текущий контроль).
6. Осинцев В.В.. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс. Методическое пособие. - М.: Изд-во «ВЛАДОС - Пресс», 2001 г. – 272 с. – (Конспекты уроков для учителя физкультуры».
7. Патрикеев А.Ю.. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.
8. Примерная программа «Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы». М.: Просвещение 2012 г.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.. Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений. – 2-е изд., пререраб. И доп. – М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с.

***Спортивное оборудование:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования | Количество |  | №  п/п | Наименование оборудования | Количество |
| 1 | Стенка гимнастическая | 8 шт. | 17 | Мат гимнастический | 4 шт. |
| 2 | Палки гимнастические | 15 шт. | 18 | Лыжи беговые STC (ростовка 160 см.) | 2 пары |
| 3 | Скакалки | 15 шт. | 19 | Лыжи беговые STC (ростовка 170 см.) | 2 пары |
| 4 | Кегли | 4 шт. | 20 | Лыжи беговые STC (ростовка 180 см.) | 2 пары |
| 5 | Обруч | 1 шт. | 21 | Лыжи беговые STC (ростовка 190 см.) | 2 пары |
| 6 | Флажки | 4 шт. | 22 | Палки лыжные STC 135 см. | 2 пары |
| 7 | Рулетка | 1 шт. | 23 | Палки лыжные STC 140 см. | 2 пары |
| 8 | Секундомер | 1 шт. | 24 | Палки лыжные STC 150 см. | 2 пары |
| 9 | Аптечка | 1 шт. | 25 | Палки лыжные STC 160 см. | 2 пары |
| 10 | Мячи для метания | 3 шт. | 26 | Крепления лыжные 75 мм. | 8 пар |
| 11 | Мяч баскетбольный | 4 шт. | 27 | Ботинки лыжные Drive NN75 (36 размер) | 1 пара |
| 12 | Мяч футбольный | 4 шт. | 28 | Ботинки лыжные Drive NN75 (37 размер) | 1 пара |
| 13 | Мяч волейбольный | 4 шт. | 29 | Ботинки лыжные Drive NN75 (38 размер) | 2 пары |
| 14 | Сетка волейбольная | 1 шт. | 30 | Ботинки лыжные Drive NN75 (39 размер) | 2 пары |
| 15 | Комплект для игры в бадминтон | 4 шт. | 31 | Ботинки лыжные Drive NN75 (40 размер) | 2 пары |
| 16 | Комплект для игры в настольный теннис | 4 шт. |  |  |  |

**График прохождения учебного материала в 4 классе**

**(индивидуальное обучение)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **№ и количество уроков** |
| Легкая атлетика | 1 – 8  8 |
| Легкоатлетические упражнения (кроссовая подготовка) | 9 – 12  4 |
| Гимнастика с основами акробатики | 13 - 18  6 |
| Подвижные и спортивные игры | 19 - 28  10 |
| Лыжная подготовка | 29 - 39  11 |
| Подвижные и спортивные игры | 40 - 42  3 |
| Гимнастика с основами акробатики | 43 - 45  3 |
| Подвижные и спортивные игры | 46  1 |
| Легкая атлетика | 47 – 50  4 |
| **1 четверть** – 16 уроков (1 – 16);  **2 четверть** – 16 (17 - 32);  **3 четверть** – 10 (33 - 42);  **4 четверть** – 8 (43-50). | |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения урока (план) | Дата проведения урока (факт) | Тема урока | Основание |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |