****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы: доктор педагогических В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.-Просвещение, 2009 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- региональными нормативными документами - Согласно приказа департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 12 мая 2011 г. №1339 «О внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области» преподавание предмета «Физическая культура» изучается со 2 по 11 классы в объеме 2-х часов в неделю, инструктивно-методическим письмом «О преподавании физической культуры в 2011-2012 учебном году и примерной программой по физической культуре начального общего образования.

Рабочая программа учебного курса спланирована на 35 учебных недель, конкретизирует содержание его предметных тем и определяет распределение учебных часов на их изучение из расчёта **двух часов** в неделю, на 70 уроков в год. Базовая часть (50 часов) включает в себя разделы: подвижные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка. Вариативная часть(20 часов) включает разделы: подвижные, народные игры, соревнования по тому или иному виду спорта. Программный материал раздела вариативной части «Русская лапта» основывается на примерную программу для ДЮСШ и СДЮШОР «Русская лапта» (2004 г) Москва «Спорт».

Учебный курс представлен учебником **Лях В.И** «Физическая культура 1-4 классы» М. «Просвещение» 2011

Возможные изменения: При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН 2422821.-10 (температурный режим) возможно заменять темы из раздела «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем из раздела «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Конкретные изменения в календарно-тематическом планировании будут заноситься в течение учебного года в лист корректировки рабочей программы

***Структура документа***

Рабочая программа включает семь разделов: титульный лист; пояснительная записка; требования к уровню подготовки учащихся; календарно- тематическое; содержание программы учебного предмета; формы и средства контроля; перечень учебно- методических средств обучения.

***Общая характеристика учебного предмета***

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

-их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

***Цели и задачи***

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, выработку устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных условий внешней среды.

• обучение основам техники базовых видов двигательных действий;

• овладение школой движения;

• развитие координационных (ориентирование в пространстве, дифференцирование двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

1. формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
2. выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
4. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
5. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 4 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику упражнений подвижных игр, основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

***Основные требования к уровню подготовленности***

***Знать и иметь представление:***

1. О физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
2. О правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
3. О правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
4. Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр
5. О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
6. Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
7. О физических качествах и общих правилах их тестирования;
8. О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях;

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с выского старта с опорой на руку, с | 6.5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа(кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Кроссовый бег 1, 5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3х10 м, с | 11,0 | 11,5 |

***Требования к уроку подготовки учащихся:***

***Легкоатлетические упражнения***

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
3. Бегать по дорожке стадиона с максимальной скоростью до 60 м.
4. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.
5. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
6. Владеть техникой метания мяча.
7. Метать мяч на дальность.
8. Метать мяч в цель.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

1. Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
3. Ходить, бегать и прыгать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы.
4. Выполнять строевые упражнения
5. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
6. Выполнять перекаты в группировке.
7. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
8. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.
9. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
10. Прыгать через скакалку.
11. Выполнять висы и упоры.

***В подвижных играх:***

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
4. Владеть мячом: ловле, броску и передачи.
5. Играть в одну из игр, комплексно воздействуйщих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка»,мини-баскетбол).

***В «Русской лапте»:***

1. Технику безопасности на занятиях «русской лаптой».
2. Передачей теннисного мяча в парах
3. Метание мяча на точность.
4. Техникой ударов битой по мячу.
5. Знать правила игры в «русскую лапту».
6. Уметь играть в «русскую лапту» по упрощенным правилам.

***В лыжной подготовке***

1. Технику безопасности на занятиях на свежем воздухе.
2. Основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
3. Требования к температурному режиму.
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Попеременный двухшажный ход с палками.
6. Подъем «елочка».
7. Торможение «плугом»
8. Играть в зимние игры «Хоккей», «Засада», «Льдинка», «Белые медведи», «Два мороза».

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**