**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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.

**В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МБОУ «Интернат IV вида»**

***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;

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю в 4 классе— 102 ч.Согласно учебному плану МОУ «СОШ «ЛЦО» на изучение физической культуры отводится: **в 4 б 102 часа.** Изменения объёма количества часов на изучение тем программы внесены в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом

**Ценностные ориентиры**

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Содержание учебного предмета**

**4 класс.**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

***Легкая атлетика(21 ч.)***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».*Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование.*

***Лыжные гонки (21 ч.)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры(18ч.)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)***

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ур*** | ***Тема урока*** | ***Кол.ч*** | ***Дата*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***Легкая атлетика 11 часов.*** | | | | |
| ***1*** | ***Ходьба и бег. Организационно-методические указания.*** |  |  |  |
| ***2*** | ***Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.*** |  |  |  |
| ***3*** | ***Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.*** |  |  |  |
| ***4*** | ***Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.*** |  |  |  |
| ***5*** | ***Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.*** |  |  |  |
| ***6*** | ***Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.*** |  |  |  |
| ***7*** | ***Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ».*** |  |  |  |
| ***8*** | ***Прыжки. Прыжок в длину на результат.*** |  |  |  |
| ***9*** | ***Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.*** |  |  |  |
| ***10*** | ***Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.*** |  |  |  |
| ***11*** | ***Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.*** |  |  |  |
| ***Подвижные игры 18 часов.*** | | | | |
| ***12*** | ***Подвижные игры. «Вышибала», «Пятнашки»*** |  |  |  |
| ***13*** | ***Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»*** |  |  |  |
| ***14*** | ***Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.*** |  |  |  |
| ***15*** | ***Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.*** |  |  |  |
| ***16*** | ***Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».*** |  |  |  |
| ***17*** | ***Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».*** |  |  |  |
| ***18*** | ***Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».*** |  |  |  |
| ***19*** | ***Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета*** |  |  |  |
| ***20*** | ***Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета*** |  |  |  |
| ***21*** | ***Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета*** |  |  |  |
| ***22*** | ***« Пионербол» правила игры.*** |  |  |  |
| ***23*** | ***« Пионербол» правила игры.*** |  |  |  |
| ***24*** | ***Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол»*** |  |  |  |
| ***26*** | ***Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»*** |  |  |  |
| ***27*** | ***Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол»*** |  |  |  |
| ***28*** | ***Эстафеты с предметами.*** |  |  |  |
| ***29*** | ***Эстафеты с предметами.*** |  |  |  |
| ***Гимнастика 18 часов.*** | | | | |
| ***30*** | ***Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.*** |  |  |  |
| ***31*** | ***Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.*** |  |  |  |
| ***32*** | ***Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.*** |  |  |  |
| ***33*** | ***Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.*** |  |  |  |
| ***34*** | ***Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.*** |  |  |  |
| ***35*** | ***Строевые упражнения. Ходьба по бревну.*** |  |  |  |
| ***36*** | ***ОРУ с гимнастической палкой. Вис.*** |  |  |  |
| ***37*** | ***ОРУ с гимнастической палкой. Вис.*** |  |  |  |
| ***38*** | ***Вис. Эстафеты.*** |  |  |  |
| ***39*** | ***Вис. Эстафеты.*** |  |  |  |
| ***40*** | ***ОРУ с мячами. Эстафеты.*** |  |  |  |
| ***41*** | ***ОРУ с мячами. Эстафеты.*** |  |  |  |
| ***42*** | ***ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.*** |  |  |  |
| ***43*** | ***ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.*** |  |  |  |
| ***44*** | ***ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.*** |  |  |  |
| ***45*** | ***ОРУ в движении. Опорный прыжок.*** |  |  |  |
| ***46*** | ***ОРУ в движении. Опорный прыжок.*** |  |  |  |
| ***47*** | ***ОРУ в движении. Опорный прыжок.*** |  |  |  |
| ***Лыжная подготовка 20часов.*** | | | | |
| ***48*** | ***Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.*** |  |  |  |
| ***49*** | ***Техника торможения «плугом».*** |  |  |  |
| ***50*** | ***Техника поворота переступанием с горы.*** |  |  |  |
| ***51*** | ***Попеременно двухшажный ход с палками.*** |  |  |  |
| ***52*** | ***Техника спуска, торможения.*** |  |  |  |
| ***53*** | ***Техника в подъем «елочкой».*** |  |  |  |
| ***54*** | ***Техника поворота переступанием в конце спуска.*** |  |  |  |
| ***55*** | ***Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.*** |  |  |  |
| ***56*** | ***Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.*** |  |  |  |
| ***57*** | ***Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.*** |  |  |  |
| ***58*** | ***Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.*** |  |  |  |
| ***59*** | ***Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.*** |  |  |  |
| ***60*** | ***Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.*** |  |  |  |
| ***61*** | ***Совершенствовать технику спуска и подъема.*** |  |  |  |
| ***63*** | ***Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.*** |  |  |  |
| ***64*** | ***На скорость эстафеты с этапом до 150м.*** |  |  |  |
| ***65*** | ***На скорость эстафеты с этапом до 150м.*** |  |  |  |
| ***66*** | ***Совершенствовать технику спуска, торможения.*** |  |  |  |
| ***67*** | ***Попеременно двухшажный ход.*** |  |  |  |
| ***68*** | ***Попеременно двухшажный ход.*** |  |  |  |
| ***69*** | ***Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.*** |  |  |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.*** | | | | |
| ***70*** | ***ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.*** |  |  |  |
| ***72*** | ***Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».*** |  |  |  |
| ***75*** | ***Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.*** |  |  |  |
| ***78*** | ***Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.*** |  |  |  |
| ***79*** | ***Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***80*** | ***Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***81*** | ***Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***82*** | ***Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***83*** | ***Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***84*** | ***Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***85*** | ***Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***86*** | ***Тактические действия в защите и нападении.*** |  |  |  |
| ***87*** | ***Ловля и передача мяча в квадрате.*** |  |  |  |
| ***88*** | ***Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***89*** | ***Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.*** |  |  |  |
| ***90*** | ***Тактические действия в защите и нападении.*** |  |  |  |
| ***91*** | ***Тактические действия в защите и нападении.*** |  |  |  |
| ***92*** | ***Тактические действия в защите и нападении.*** |  |  |  |
| ***Легкая атлетика 10 часов.*** | | | | |
| ***94*** | ***Бег на скорость (30,60 м).*** |  |  |  |
| ***95*** | ***Бег на скорость (30,60 м).*** |  |  |  |
| ***96*** | ***Бег на результат (30,60м).*** |  |  |  |
| ***97*** | ***Прыжок в длину способом «согнув ноги».*** |  |  |  |
| ***98*** | ***Прыжок в длину способом «согнув ноги».*** |  |  |  |
| ***99*** | ***Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.*** |  |  |  |
| ***100*** | ***Метание малого мяча.*** |  |  |  |
| ***101*** | ***Метание набивного мяча.*** |  |  |  |
| ***102*** | ***Бросок мяча в горизонтальную цель.*** |  |  |  |