Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования II поколения.

Данная программа предназначена для 4 класса общеобразовательных школ и обеспечивает соответствие общим целям обучения предмету физическая культура, предусмотренным государственным стандартом образования.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. *Оздоровительная задача*

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. *Образовательная задача*

• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. *Воспитательная задача*

• Формирование у школьников устойчивого интереса к
физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

— умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие **принципы**:

— принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастнополовые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— принцип последовательности. Содержание каждого разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в
практические навыки и умения;

— принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются:

Формы организации учебного процесса: работа в группах и в парах.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-репродуктивный,

Формы определения уровня развития ЗУН учащихся: рефлексия работы, самооценка, проекты, тесты, и др.

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе **программы курса «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой** (Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4-й класс. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: обучение грамоте, русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, физическая культура, музыка: (сборник). – М.: АСТ: Астрель, 2012). Авторская программа является одним из звеньев целостной образовательной системы «Планета знаний», которая в полном объеме реализует новый государственный стандарт и воплощает идеи модернизации российского образования, отвечает цели и задачам МОУ. Образовательная программа «Планета знаний» рассчитана на детей с разным уровнем подготовки.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

По базисному плану на программу отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы,
снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: два, три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:
лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись,
вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».
На материале гимнастики с основами акробатики:
«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».
На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».
На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол»

Календарно – тематическое планирование
по физической культуре

Планирование составлено на основе программы курса «Физическая культура» 1-4 автор Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

Учебник: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура" Учебник для 3-4 классов- М.: АСТ, Астрель, 2014г

Дополнительная литература: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 4 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель, 2012

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ.
(из расчета 3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	Характеристика учебной деятельности учащихся	дано	
				по плану	по факту
			Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	01.09	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении.		
2	История развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.	02.09	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв. Выполнять повороты в движении.		
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	04.09	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений.		
4	Бег с высоким подниманием бедра.	08.09	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами.		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	09.09	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости при беге.		
6	Челночный бег 3х10 м.	11.09	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м.		
		15.09	Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета».		

7	Положение — «низкий старт».				
8	Бег на 30 м на время.	16.09	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять выносливость и координацию при беге.		
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	18.09	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.		
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	22.09	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».		
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	23.09	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки».		
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	25.09	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	29.09	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель		
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	30.09	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.		
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	02.10	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».		
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	06.10	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.		
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	07.10	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.		
18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	09.10	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча.		
19	Преодоление препятствий.	13.10	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.		
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	14.10	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	16.10	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.		
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	20.10	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.		
23	Бросок мяча одной 1рукой от плеча.	21.10	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.		
24	Подвижные игры.	23.10	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
			Гимнастика с основами акробатики (24 часа)		
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	27.10	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».		
26	Кувырок вперёд.	28.10	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.		
27	Лазание по канату в три приёма.	30.10	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.		

28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	10.11	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.		
29	Вис согнувшись.	11.11	Осваивать технику выполнения виса согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости		
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	13.11	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
31	Вис углом.	17.11	Осваивать технику выполнения виса углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.		
32	Комплекс ритмической гимнастики.	18.11	Проявлять координациюв игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.		
33	Кувырок назад.	20.11	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.		
34	Перелезйние через препятствие (высота 100 см).	24.11	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя».		
35	Вис на согнутых руках.	25.11	Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении висов.		
36	Переползание по-пластунски.	27.11	Выполнять комплексы ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
37	Переползание по-пластунски.	01.12	Осваивать технику переползания по-пластунски.		
38	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	02.12	Выполнятьподтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании.		
39	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	04.12	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании.		
40	Комбинация из элементов акробатики.	08.12	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
41	Комбинация из элементов акробатики.	09.12	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
42	Полоса препятствий.	11.12	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
43	Полоса препятствий.	15.12	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
44	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	16.12	Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	18.12	Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
46	Подвижные игры.	22.12	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
47	Подвижные игры.	23.12	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
48	Подвижные игры.	25.12	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		

			Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч)		
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	29.12	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
50	Повторение поворотов переступанием на месте.	30.12	Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки пр выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.		
51	Поворот переступанием в движении.	13.01	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 м.		
52	Передвижение попеременым двухшажным ходом.	15.01	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.		
53	Спуск в основной стойке.	19.01	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременого двухшажного хода. Осваивать технику выполнения спусков и поворотов.		
54	Спуск в низкой стойке.	20.01	Проявлять быстроту в игровой деятельности.		
55	Одновременный двухшажный ход.	22.01	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. Осваивать технику одновременного двухшажного хода		
56	Равномерное передвижение по дистанции.	26.01	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять коринацию при выполнении спуска.		
57	Подъём «Ёлочкой».	27.01	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности.		
58	Равномерное передвижение по дистанции.	29.01	Выявлять типичные ошибки **в** технике подъёма «Ёлочкой».		
59	Торможение «Упором».	02.02	Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.		
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	03.02	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».		
61	Спуски и подъёмы изученными способами.	05.02	Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности . Проявлять быстроту в игровой деятельности.		
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	09.02	Проявлять выносливость при прохождении дистанции.		
63	Спуски и подъёмы изученными способами	10.02	Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах.		
64	Равномерное передвижение.	12.02	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.		
65	Равномерное передвижение.	16.02	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.		
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	17.02	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.		
67	Равномерное передвижение.	19.02	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.		
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	24.02	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.		
			Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч)		
69	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	26.02	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.		
70	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	01.03	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.		
		02.03	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».		

71	Бросок мяча одной рукой от плеча.		Проявлять качества быстроты и координации в игре.		
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	04.03	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.		
73	Бросок мяча одной рукой от плеча.	09.03	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.		
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	11.03	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.		
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	15.03	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.		
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	16.03	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.		
77	Подвижные игры.	18.03	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
78	Подвижные игры.	22.03	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	23.03	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.		
80	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	25.03	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.		
81	Бег из различных исходных положений.	05.04	Выполнять ходьбу противоходом. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом		
82	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	06.04	Осваиваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплексы упражнений на координацию.		
83	Метание малого мяча на дальность.	08.04	Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	12.04	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Проявлять качество силы при бросках набивного мяча.		
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	13.04	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх.		
86	Достижения российских спортсменов на 1Олимпийских играх.	15.04	Иметь представление о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.		
87	Ведение баскетбольного мяча.	19.04	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.		
88	Ведение баскетбольного мяча.	20.04	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.		
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	22.04	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.		
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	26.04	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.		
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	27.04	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.		
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	29.04	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.		
93	Ведение футбольного мяча.	04.05	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.		
94	Ведение футбольного мяча.	06.05	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.		
95	Совершенствование элементов спортивных игр.	10.05	Выполнять элементы спортивных игр.		
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	11.05	Выполнять элементы спортивных игр.		
97	Бег на 30 м.	13.05	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами.		
98	Челночный бег 3х10 м.	17.05	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°.		
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	18.05	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		

100	Подвижные игры и эстафеты.	20.05	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
101	Подвижные игры и эстафеты.	24.05	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
102	Подвижные игры и эстафеты.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		

Программа рассчитана на 102 часа., разработана на 101 ч. в связи с праздничными днями:
23.02.2016-1ч., 08.03.2016-1ч.,02.05.2016-1ч., 03.05.2016-1ч., 09.05.2016-1ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА 4 КЛ.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

• уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

• понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

• самостоятельность в выполнении личной гигиены;

• понимание личной ответственности за своё поведение в

командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

• способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

• понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получат возможность для формирования:

• мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• мотивации к систематическому наблюдению 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);

• стремления к совершенствованию физического развития;

• саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;

• понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

• понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

• составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

• рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

• преодолевать препятствие высотой до 100 см;

• выполнять комплексы ритмической гимнастики,

• выполнять вис согнувшись, углом;

• передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр;

• измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

• определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;

• называть нетрадиционные виды гимнастики;

• определять способы регулирования физической нагрузки;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;

• выполнять комбинации из элементов акробатики;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

• организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

• играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• планировать свои действия во время подвижных игр;

• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных

действий;

• руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

• находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получат возможность научиться:

• ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их

улучшения;

• выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

• находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

• устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и

физической нагрузкой;

• различать виды упражнений, виды спорта;

• устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

• сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получат возможность научиться:

• осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

• анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

• сопоставлять физическую культуру и спорт;

• понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

• различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получат возможность научиться:

• задавать вопросы на понимание технических приёмов,

способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

• аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

• оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура: учебник для 3-4класса: – М.: Астрель, 2014.	1. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4-й класс. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: обучение грамоте, русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, английский язык, музыка: (сборник). – М.: АСТ: Астрель, 2012. 2. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 4 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель, 2012

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании».

2.Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура: учебник для 3-4 класса: – М.: Астрель, 2014.

3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 4 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель, 2012

4. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4-й класс. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: обучение грамоте, русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, английский язык, музыка: (сборник). – М.: АСТ: Астрель, 2012.

Приложение 1

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В ходе текущих и итоговых проверок учитываются знания учащихся по физической культуре, степень овладения играми, усвоения техники двигательных умений и навыков, предусмотренных программой, владения видами самостоятельных занятий и выполнения учебных нормативов. Каждый из перечисленных компонентов в одинаковой степени влияет на общую итоговую оценку по предмету. Систематическая проверка уровня физической подготовленности учащихся способствует устранению отдельных недостатков в их физическом развитии

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении оценки успеваемости ориентируется на них. Проверка у учащихся знаний по физической культуре и гигиенических требований проводится путём опроса с выставлением дифференцированной оценки. Проверка выполнения домашних заданий (подготовка спортивной формы, лыжного инвентаря, повторение упражнений и др.) осуществляется систематически в течение учебного года.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.