

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре – в течение года

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 36 ч. (с учётом повторения за 3 класс)

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 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.

Повторение за 3 класс.

Повторение равномерный медленный бег (7мин).

Повторение прыжок в длину с разбега

Повторение многоскоки – 8 прыжков.

Повторение метание малого мяча с места на дальность.

Повторение метание в цель с 4-5 м.

Повторение метание набивного мяча.

Гимнастика с основами акробатики 27 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:

перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры 39 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 спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Основы спортивных игр: освоение основных движений с мячом по видам спорта.

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр могут быть изменены по усмотрению преподавателя*

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе занятий (4 ч.)		
Физическая культура		
1. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Понятие о физической культуре. Основные способы	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в

2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. 3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 4. Правила поведения во время купания в естественных водоёмах.	<i>передвижения человека.</i> Профилактика травматизма. Правила поведения на водоёмах.	основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Иметь представление о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма.
--	---	---

История физической культуры

1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Иметь представление о возникновении физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Иметь представление о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.
---	--	---

Физические упражнения

1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. 3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств 4. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой и ЧСС.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Иметь понятие о характере зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.
--	--	---

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 ч.

Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности

1. Организация и проведение подвижных игр (на	Игры и развлечения в зимнее время года.	Общаться и взаимодействовать и в
--	---	--

спортивных площадках и в спортивных залах). 2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 3.Составление режима дня. 4.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Измерение частоты сердечных сокращений.	игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пульсометром). Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.
---	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа

Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе занятий (3 ч.)

1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.
---	---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность – в процессе занятий

Лёгкая атлетика -36 ч

1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных	Беговая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
--	----------------------------------	--

ИП и с разным положением рук, техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОФП. 2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. 3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену метание теннисного мяча на дальность и в цель. 4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку.	<i>Броски большого мяча</i> <i>метание малого мяча</i> <i>Прыжковая подготовка</i>	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.
ТРЕБОВАНИЯ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании, чередовать ходьбу с бегом, стартовать с произвольного старта. Бегать в равномерном темпе до 10 минут с ускорением до 60 м. Выполнять прыжок в длину с места. Уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.	

<i>Гимнастика с основами акробатики – 27 ч</i>		
1.Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 2.Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	<i>Движения и передвижения строем</i> <i>Акробатика</i>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых

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. 3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. 4. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 5. ОФП. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Круговая тренировка.	Снарядная акробатика Прикладная гимнастика Общефизическая подготовка	акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
ТРЕБОВАНИЯ	Выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. Выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов, выполнять упражнения для развития ОФП.	

Подвижные игры –39 ч		
1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов»,	Подвижные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

«Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест». «Веселые задачи», «Запрещенное движение». 2. На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. 3. На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». Волейбол: «Пионербол» Гандбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Пять передач».		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Основы спортивных игр	
1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча, остановка, повороты; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; броски мяча в колоннах, в парах, в тройках, в квадрате. 2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; передвижения, передача мяча	Основы спортивных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

в парах, тройках, квадрате, в колоннах. 3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча, передача мяча в парах, тройках, квадрате. 4. Гандбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча, броски мяча по воротам, броски мяча в колоннах, в парах, в тройках, в квадрате.		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
ТРЕБОВАНИЯ	Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов		Количество контрольных работ	
		По примерной (авторской) программе	По рабочей программе	По примерной (авторской) программе	По рабочей программе
Базовая часть		78	78		
1	Знания о физической культуре.		4* (*в процессе урока)		
2	Способы физкультурной деятельности.		5*		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность		3*		
4	Подвижные и спортивные игры	18	+12 ч из Лыжных гонок = 30 ч		
5	Гимнастика с основами акробатики	18	18		4
6	Легкая атлетика Повторение за 3 класс.	21	+ 9 ч из Лыжных гонок = 30 ч		6
7	Лыжные гонки	21	-		
8	Плавание	-	-		

Вариативная часть		24	24		
1	Подвижные игры		9		
2	Гимнастика с элементами акробатики		9		
3	Легкоатлетические упражнения		6		
Итого		102	102		10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Дамадаева Оксана Александровна

Действителен с 08.04.2021 по 08.04.2022