

## **I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

#### **Личностные:**

- 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.

#### **Метапредметные:**

- 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.

#### **Предметные:**

- 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;
- подготовить к выполнению нормативов ГТО.

### **Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся.**

#### Оценка личностных результатов

*Объектом оценки личностных результатов начального образования является:*

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению.
- Ориентация на содержательные моменты образовательной деятельности - уроки, познания нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками - и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;

- Сформированность основ гражданской идентичности —чувства гордости за свою Родину, знания знаменательных для Отечества исторических событий, любви к своему краю, осознания своей национальности, уважения культуры и традиций народов России и мира, развития доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- Сформированность самооценки, включая осознания своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретения новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих способностей;
- Знание моральных норм и сформированность морально – этических суждений,
- способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Оценка метапредметных результатов

*Оценка метапредметных результатов* предполагает оценку универсальных учебных действий учащихся (регулятивных, коммуникативных, познавательных), т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управления ею.

Достижения метапредметных результатов обеспечиваются за счёт основных компонентов образовательной деятельности - учебных предметов, представленных в обязательной части учебного плана.

Основное содержание оценки метапредметных результатов начального общего образования строится вокруг умения учиться.

Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себе следующие процедуры:

- решение задач творческого и поискового характера;
- проектная деятельность;

- текущие и итоговые проверочные работы, включающие задания на проверку по метапредметных результатов обучения;

- комплексные работы на межпредметной основе.

**Знать и иметь представление:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	Без учета времени	

К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5
---------------	--------------------------	------	------

### Двигательные умения, навыки и способности.

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

### Нормы оценивания знаний по физкультуре

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

## **II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

4 класс (105 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х 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 (в процессе урока)

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 нагрузок 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 часа)

Организуемые 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 и подвижные игры (24 часа)

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, 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 (24 часа)

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 часов)

Организуемые 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».

Лёгкая атлетика подвижные игры (34 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».

### III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
<u>1</u>	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24
<u>2</u>	Гимнастика с основами акробатики	24
<u>3</u>	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	20
<u>4</u>	Лёгкая атлетика и подвижные игры	34
<u>5</u>	Резерв	3
	Всего	<u>105</u>

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета на учебный год. 4 класс**

<b>№ урока п/п</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Наименование разделов, тем уроков</b>	<b>Дата проведения урока по плану</b>	<b>Причина пропуска урока</b>	<b>Формула коррекции</b>	<b>Дата Фактического проведения</b>
		<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры 24 часа.</b>				
1	1	Правила поведения на уроках физическая культура.				
2	2	Движение по диагонали.				
3	3	Движение по диагонали.				
4	4	Повороты в движении				
5	5	Повороты в движении				
6	6	Перестроение в колонне и шеренге.				
7	7	Перестроение в колонне и шеренге.				
8	8	Перестроение из одной шеренге в три.				
9	9	Перестроение из одной шеренге в три.				
10	10	Закрепление строевых упражнений.				
11	11	Закрепление строевых упражнений.				
12	12	Ходьба с изменением темпа и длины шагов.				
13	13	Бег.				
14	14	Беговые упражнения.				
15	15	Беговые упражнения.				
16	16	Прыжки в высоту.				
17	17	Прыжки в высоту.				
18	18	Прыжки в длину способом «согнув ноги».				
19	19	Прыжки в длину способом «согнув ноги».				
20	20	Прыжки через скакалку.				
21	21	Прыжки через скакалку.				
22	22	Игры со скакалкой.				
23	23	Метание малого мяча.				
24	24	Урок-соревнование.				
		<b>Гимнастика с основами акробатики 24 часа.</b>				
25	1	Кувырок вперед из упора присев.				
26	2	Кувырок вперед из упора присев.				

27	3	Два-три кувырка в перёд.				
28	4	Два-три кувырка в перёд.				
29	5	Переكات назад в группировке с постановкой рук.				
30	6	Переكات назад в группировке с постановкой рук.				
31	7	Вис согнувшись.				
32	8	«Мост» из положения лёжа на спине.				
33	9	Вис углом.				
34	10	Повторить комплекс упражнений, на развитие гибкости.				
35	11	Кувырок назад.				
36	12	Кувырок назад.				
37	13	Перелезание через препятствие (высота100см.				
38	14	Перелезание через препятствие (высота100см.				
39	15	Вис на согнутых руках				
40	16	Переползание по пластунски.				
41	17	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.				
42	18	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.				
43	19	Комбинация из элементов акробатики.				
44	20	Комбинация из элементов акробатики.				
45	21	Полоса препятствий.				
46	22	Полоса препятствий.				
47	23	Подвижные игры.				
48	24	Подвижные игры.				
		<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе 20 часов.</b>				
49	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.				
50	2	Повороты переступанием на месте.				
51	3	Повороты переступанием в движении.				
52	4	Повороты переступанием в движении.				
53	5	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
54	6	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
55	7	Спуск в основной стойке.				
56	8	Спуск в низкой стойке.				

57	9	Одновременный двухшажный ход.				
58	10	Одновременный двухшажный ход.				
59	11	Равномерное передвижение по дистанции.				
60	12	Подъём «Ёлочкой».				
61	13	Равномерное передвижение по дистанции.				
62	14	Торможение «Упором»				
63	15	Торможение «Упором»				
64	16	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.				
65	17	Спуски и подъёмы изученными способами.				
66	18	Равномерное передвижение.				
67	19	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.				
68	20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.				
		<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры 34 часа,</b>				
69	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.				
70	2	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями.				
71	3	Бег из различных исходных положений.				
72	4	Бег из различных исходных положений.				
73	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				
74	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				
75	7	Прыжки в высоту.				
76	8	Прыжки в высоту.				
77	9	Прыжки с поворотом на360 градусов.				
78	10	Прыжки с поворотом на360 градусов.				
79	11	Метание малого мяча на дальность с одного шага.				
80	12	Метание малого мяча на дальность с одного шага.				
81	13	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.				
82	14	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.				
83	15	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.				
84	16	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.				

85	17	Достижение российских спортсменов на Олимпийских играх.				
86	18	Ведение баскетбольного мяча.				
87	19	Ведение баскетбольного мяча.				
88	20	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».				
89	21	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».				
90	22	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».				
91	23	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.				
92	24	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.				
93	25	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.				
94	26	Ведение футбольного мяча.				
95	27	Ведение футбольного мяча.				
96	28	Ведение футбольного мяча.				
97	29	Совершенствование элементов спортивных игр.				
98	30	Совершенствование элементов спортивных игр.				
99	31	Подвижные игры и эстафеты.				
100	32	Подвижные игры и эстафеты.				
101	33	Подвижные игры и эстафеты.				
102	34	Защита проектов по теме «О спорт! Ты-мир»				
103	35	Урок-резерв.				
104	36	Урок-резерв.				
105	37	Урок-резерв.				