Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №1»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании МО	Зам. директора по УВР	Директор «Гимназии № 1»
протокол № _____	«____»_____20____	«___»_____20____
от «___»_____200___г.		
Руководитель ШМО_____		

УЧЕБНАЯ (РАБОЧАЯ) ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА КУРС НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

(2-4 КЛАССЫ)

Предмет физическая культура

4 класс

количество часов в неделю – 2 часа

итого – 68 часов

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения от 06.10.2009 № 373 и Программы утвержденной Министерством образования РФ, под редакцией Матвеева А.П. 2014г.

Составил(а) Скуматова Л.А.
Учитель физической культуры

г. Биробиджан

Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа (для начальных классов по ФГОС НОО)

1. Закон РФ «Об образовании» (ст. 9, 13, 14, 15, 32), с 01 сентября 2013 г. новый закон «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 363 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241 (регистрационный № 19707 от 04 февраля 2011 г.) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009 г. № 373;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2357 от 22.09.2011 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;

5. Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе (Письмо Минобразования РФ от 19.11.1998 года № 1561/14-15);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года , регистрационный № 1999;

7. Инструктивно-методическое письмо «О корректировке основной образовательной программы НОО в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 г. (ОблИПКПР);

8. Приказ комитета образования «Об утверждении регионального базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Еврейской автономной области, реализующих программы общего образования, на соответствующий учебный год»

9. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на соответствующий учебный год, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения от 06.10.2009 № 373 и типовой программой по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева.

Предмет относится к образовательной области «Физическая культура». Учебным планом школы №_____от _____г.

Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физической культуре является: Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в 4 классе в объеме – 68 часов, 2 раза в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные и, учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:

планировать занятия физическими упражнениями и режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, и развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-**оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне;выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы/*

Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (I кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Учебно-методическое обеспечение

1. ФГОС. А.П.Матвеев «Физическая культура» рабочая программа 1-4 класс. Москва. «Просвещение» 2014г.- 63с.
2. ФГОС. Учебник «Физическая культура» 1 класс А.П.Матвеев.
3. ФГОС. Учебник «Физическая культура» 2 класс А.П.Матвеев

Материально – техническое обеспечение

1. Перекладина пристеночная навесная.
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Мячи: набивные, малый (для большого тенниса, для настольного тенниса), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гимнастические мячи.
5. Палка гимнастическая (деревянная, пластмассовая).
6. Обруч (железный, пластмассовый большой, малый, средний).
7. Мат гимнастический.
8. Скакалка (маленькая, большая).
9. Гимнастический подкидной мостик.
10. Козёл гимнастический.
11. Коврики гимнастические цветные.
12. Баскетбольный щит тренировочный.
13. Стойки волейбольные, сетка.
14. Стол для тенниса. Ракетки.
15. Гантели разборные, гантели маленькие.
16. Беговая дорожка, кардиовелоэлипсоид.
17. Велосипед механический.
18. Степперы.
19. Наклонные доски для пресса.
20. Массажные коврики.

4 класс

I четверть 1-18 урок			Характеристика деятельности
Легкая атлетика 8ч			
1	1	1.О.З – роль знаменитых людей России в развитии ФК и С. Необходимость регулярного проведения занятий физподготовкой. 2. техника высокого старта. 3. подводящие СБУ. 4. Игровые эстафеты.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии. Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). **Выполнять** основные движения ходьбы, бега, прыжков. Демонстрировать технику выполнения прыжков с места, с разбега. Правильно выполнять метание в цель дротика, знать основные правила ТБ.
3	3	1.Равномерный бег с последующим ускорением. 2. техника стартового ускорения. 3. Техника финиширования. 4. Легкоатлетические эстафеты..	
4	4	1. Бег с высокого старта 30, 60м 2. СБУ 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 4. Тест.	
5	5	1. Техника высокого (низкого старта) 2. ч/бег 3х10м; подтягивание. 3. эстафеты	
6-7	6-7	1. Метание мяча (дартс) в парах 2. Соревнования в парах, тройках. 3. Тест.	
8	8	1. Бросок набивного мяча двумя из-за головы. 2. Упражнения для развития силы 3. Игровые эстафеты 4. Тест.	
Спортивные игры (8 ч.)			
9-10	1-2	1. Ведение; передача мяча на месте в парах. 2. Ведение по прямой с остановкой и передачей. 3. Игровые эстафеты с разученными элементами 4. Тест .	Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, баскетбол, волейбол играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
11-12	3-4	1. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения). 2. Передача (виды) мяча стоя на месте. 3. Тест	
13-14	5-6	1. Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. 2. Игра без ведения, с применением разученных элементов. 3. Тест	
15-16	7-8	1. Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами. 2. Приём и передачи мяча через сетку 3. Тест .	
17-18	9-10	1. Правила игры в волейбол (кол-во игроков, площадка и ее виды) 2. Нижняя подача. Прием сверху, снизу двумя. 3. Передача в парах через сетку 4. Игровые упражнения с разученными элементами	

		II четверть 19-32 **Плавание (14ч)**	
19-20	1-2	1. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; 2. упражнения на согласование работы рук и ног. 3. скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног.	Описывать технику плавания способом «кроль на груди, спине». «Брасс». Технику ныряния с борта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения. Демонстрировать технику плавания способом «кроль на груди спине», «брасс». Технику ныряния., скольжения, всплывания после ныряния.
21-22	3-4	1. Техника плавания способом «кроль на груди, спине». 2. «повороты». 3. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	
23-24	5-6	1. ТБ при выполнении ныряний, 2. Скольжение под водой после ныряния. 3. Выдох в воду с движением одной руки кролем с опорой, без опоры. 4. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	
25-26	7-8	1. Выдох с поворотом головы для вдоха (10-15 раз). 2. Ныряние и скольжение под водой. 3. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	
27-28	9-10	1. Скольжение под водой после ныряния. 2. Повторить выдохи в воду с движением одной рукой кролем с доской. 3. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	
29-30	11-12	1. «Брасс». Техника движений ног, рук. 2. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	
31-32	13-14	1. Ныряние с тумбы. 2. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	
		III четверть 33 – 52 **Гимнастика 14**	
33-34	1-2	1. Упоры; седы. 2. упражнения в группировке; перекаты; 3. стойка на лопатках (виды)	**Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.** Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.
35-36	3-4	1. кувырки вперед и назад. 2. Комплекс упр-ий для коррекции мышц спины, рук, ног. 3. Игровые эстафеты.	
37-38	5-6	1. Гимнастический «мост» (мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение) 2. прыжок с опорой на руки в упор присев.	
39-40	7-8	1. Совершенствование техник, упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций. 2. из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад	

41-42	9-10	1. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2. упр-ия в висе на низкой перекладине (карточки).	**Использовать** гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. **Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях. **Демонстрировать** развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения
43-44	11-12	1. кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. 2. упр-ия в висе на низкой перекладине (карточки). 3. Полоса препятсвий с разученными элементами преодоления препятствий, ползаний, лазания, перелазания, ходьба в равновесии	
45-46	13-14	1. Комплекс упр-ий для коррекции мышц спины, рук, ног. **2.** Полоса препятсвий с разученными элементами преодоления препятствий, ползаний, лазания, перелазания, ходьба в равновесии.	
		Подвижные игры	
47-48	1-2	1. Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта. 2. «Подвижная цель», «Эстафета с ведением».	Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга
49-50	3-4	1. Передача мяча в парах на точность, дальность. 2. Ловля мяча и бросок в прыжке. 3. « У кого меньше мячей»	
51-52	5-6	1. Совершенствование передач на точность и дальность. 2. Ловля мяча с отскока. 3. «попади в мяч»	
53 – 54	7-8	1. «Школа мяча» самостоятельная работа с карточкой 2. Игра по выбору.	
IV четверть 53-68 урок Спортивные игры.			
55-56	9-10	1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами. 2. подбрасывание мяча; подача мяча; 3. тест	Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности. Включать спортивные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.
57 – 58	11-12	1. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. 2. броски мяча в корзину. 3. Игры. 4. Тест.	
59 - 60	13-14	1. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. 2. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. 3. Тест.	

		Легкая атлетика	
61-62	9-10	1. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением 2. Самостоятельное выполнение высоко старта. 3. Тест 4. Игры по выбору	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).
63-64	11-12	1. Самостоятельное выполнение низкого старта. 2. Прыжок в длину с разбега (с места). 3. Тест. 4. Игровые эстафеты	
65-66	13-14	1. СБУ. 2. Бег на короткие дистанции: 60, 30 м. 3. Тест 4. Эстафеты по выбору .	
67-68	15-16	1. СБУ. 2. Челн.бег 3х10 м. 3. Тест. 4. Игры по выбору 5. д\задание на лето	

Оценка учебных достижений обучающихся

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[1].

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной исоциальной адаптации.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной

1

		значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

2 дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» / приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

Тематическое планирование
IV класс (68ч)

Содержание курса	*Тематическое планирование*	*Характеристика видов деятельности учащихся*
Знания о физической культуре (4 ч)		
Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Немного истории. Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	Характеризовать роль знамениты людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.). Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развита физических качеств, лёгких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способ изменения нагрузки, приводить пример изменения величины нагрузки за счёт применения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость межи величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость меже временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий	Правила предупреждения травм. Основные содержательные линии. *Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила пред*упреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при лёгких травмах. ***Основные содержательные линии.*** Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.	Характеризовать основные причин возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. **Излагать** правила предупреждения травматизма и **руководствоваться** им **на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.** ***Характеризовать*** **основные травмы и причины их появления.** ***Демонстрировать*** **отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.**
Выполнение простейших закаливающих процедур	Закаливание. ***Основные содержательные линии.*** Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.	***Проводить*** **закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.** *Выполнять* правила закаливающих процедур и *соблюдать* меры безопасности во время их проведения.
Способы физкультурной деятельности (6 ч)		

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. **Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств**	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. ***Основные содержательные линии.*** Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	***Характеризовать*** **наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.** ***Выявлять*** **возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.** ***Выполнять*** **тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.** ***Вести*** **запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.** ***Выявлять*** **отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и** ***определять*** **направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.**
Физическое совершенствование (58 ч)		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. **Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост**	Гимнастика с основами акробатики. ***Основные содержательные линии.*** Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	***Демонстрировать*** **технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.**
Акробатические комбинации: ***1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе,***	*Основные содержательные линии.* Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических	***Раскрывать*** **понятие «акробатическая комбинация».** ***Характеризовать*** **основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.**

прыжок с опорой на руки в упор присев;	комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1.	***Выполнять*** **подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.**
2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	Акробатическая комбинация 2.	Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
Опорный прыжок через гимнастического козла	*Основные содержательные линии.* Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: ***висы, перевороты, перемахи*** *Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд*	Основные содержательные линии. *Пе*ремах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. **Описывать** технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и **демонстрировать** её выполнение.
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с	*Основные содержательные линии.* Совершенствование техники высокого старта	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях

последующим ускорением	(повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).
Подвижные игры	*Основные содержательные линии.* Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.
Плавание. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом	Плавание (14 ч) Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».	Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Описывать технику плавания способом «кроль на спине». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного её освоения. Демонстрировать технику плавания способом «кроль на спине».

Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	**Основные содержательные линии.** Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).	Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).	**Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. *Организовывать* игру в баскетбол, *играть* по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	*Основные содержательные линии.* Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).	*Выполнять* технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. *Организовывать* игру в волейбол, *играть* по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
Подвижные игры разных народов	*Основные содержательные линии.* Совершенствование техники игровых действий в	*Раскрывать* в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего

	национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).	народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга. Активно *участвовать* в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.
Общеразвивающие физические упражнения. *На ма*териале гимнастики с основами акробатики: *развитие* гибкости, координации движений, силовых способностей	*Основные содержательные линии.* Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.	*Использовать* гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. *Демонстрировать* развитие силы в контрольных упражнениях. *Демонстрировать* развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.
На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости	*Основные содержательные линии.* Дозирование и контроль физических на грузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места.	*Использовать* легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. *Демонстрировать* развитие быстроты в контрольном упражнении. *Демонстрировать* развитие выносливости в контрольном упражнении. *Демонстрировать* развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: Физическая культура. 1 класс; Физическая культура. 2 класс; Физическая культура. 3-4 классы.