

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицей № 40
от 31.08.18 № 244
Приморского района
Санкт-Петербурга



ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.18 № 10)

Рабочая программа
составлена на основе ФГОС начального общего образования
по предмету **физическая культура**
класс 4

Срок действия программы: 2018-2019 учебный год
Санкт- Петербург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа по физической культуре для 4 классах разработана с целью исполнения:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- на основе:
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 "О рабочих программах рабочих предметов";
 - Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 N 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
 - Учебным планом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № 159-д от 02.06.2016)
 - календарным учебным графиком ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга
 -
 - Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
 - Уставом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 №2317-р)
 - Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицея № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № от 24.06.2016)
 - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 с учетом внесенных изменений от 29.04.2015);
 - на основе начальной общей образовательной программы лицея.
 - Программа изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе рассчитана на 4 года обучения, с 1 по 4 классы

с учетом учебно-методического комплекса, (включающих в себя авторскую программу по предмету) Рабочая программа по физической культуре разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011.

Программа изучения учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 11 лет обучения, с 1 по 11 классы.

Цель изучения учебного предмета содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи, определяющие изучения учебного предмета «физическая культура» в 4 классах:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного начального образования .

Программа по физической культуре для 4 класса рассчитана на 102 часа, (2 часа в неделю физкультура, 1 час ритмика)

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и др

Особенностью реализации данной рабочей программы по «физической культуре» является следующие параметры:

Параметры	Особенности реализации
Учет особенностей контингента обучающихся	В 4 классах уровень двигательных умений и навыков находятся на хорошем уровне, что отображается на результатах нормативов

Учет современной проблематики общества	Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой, в виду отсутствия специализированных мест для проведения занятий
--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С учетом требования **ФГОС** основного общего образования рабочая программа определяет предметные, метапредметные и личностные результаты освоения обучающимися учебного предмета «физическая культура»

Предметные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

С целью достижения личностных и метапредметных результатов, формируемых в ходе изучения обучающимися учебного предмета «физическая культура», в ходе реализации рабочей данной рабочей программы у обучающихся будут сформированы следующие учебные универсальные действия (УУД):

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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, 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 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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; перекувырки; 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, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе

(по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 4 КЛАСС	ЦЕЛЬ:
Л1	ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;	умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умения выделять
Л2	уважение к своему народу, развитие толерантности;	
Л3	освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;	
Л4	выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться	
Л5	формирование образа социально-политического устройства России,	

	представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;	нравственный аспект поведения на основе определения учащимся своего места в обществе и в жизни в целом.
Л6	гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;	
Л7	участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 4 КЛАСС	
Р1	постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)	ЦЕЛЬ:
Р2	умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;	
Р3	принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)	
Р4	умение планировать пути достижения намеченных целей;	
Р5	умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 4 КЛАСС	
П1	самостоятельно выделять и формулировать цель;	ЦЕЛЬ:
П2	ориентироваться в учебных источниках;	Освоение общеучебных, логических, действий, определения и решения проблем.
П3	отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;	
П4	самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;	
П5	уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;	
П6	строить речевое высказывание в устной и письменной форме;	
П7	выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	
П8	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;	
П9	определение основной и второстепенной информации;	
П10	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	
ОБОЗНАЧЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ 4 КЛАСС	
К1	участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки	ЦЕЛЬ:
К2	выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;	

К3	отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;	
К4	критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;	
К5	готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);	
К6	определять цели и функции участников, способы их взаимодействия;	
К7	планировать общие способы работы группы;	
К8	обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;	
К9	уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования «физическая культура» составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать, прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

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 с высокого старта, с	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

Поурочные разработки по физической культуре 4 класс к УМК В.И. Ляха
Критерии и нормы оценивания на основании положения о системе оценивания и нормах оценок по предметам (Протокол №7 от 31.08. 2015г)

Перечень учебно–методического обеспечения

Физическая культура			
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).	Лях В.И Физическая культура. 1-4 классы : учеб для общеобразов ат.учреждени й/В.И.Лях.- 12-е изд.,дораб,- М. : Просвещение , 2011.	Патрикеев А.Ю .Паурочные разработки по физической культуре.4 класс. – М.: ВАКО, 2013.	Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Федорова. – М. : Издательство «Экзамен», 2016

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Библиотечный фонд</i>		
Комплексная программа «Физическое воспитание»	Д	
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	
Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Учебник Физическая культура .1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение»	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно - практическое оборудование</i>		
Козел гимнастический	П	
Брусья гимнастические (параллельные)	П	
Стенка гимнастическая	К	
Скамейка гимнастическая	П	
Комплект навесного оборудования: перекладина		
Мячи:	Ф	
набивной 1и 2 кг,		
мяч малый (теннисный)	П	
мяч малый (мягкий)	К	
баскетбольные мячи	К	
волейбольные мячи	П	
Палка гимнастическая	П	
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	К	
Кегли	П	
Обруч	П	
Степ-платформа	К	
Планка для прыжков в высоту	К	
Стойки для прыжков в высоту	Д	
Рулетка измерительная		
Аптечка медицинская	Д	
	Д	

Оборудование:

Определение количественных характеристик (необходимый минимум)

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).

Виды уроков: комбинированный, контрольный, урок повторения и закрепления изученного материала

Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная, комбинированная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ 4 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Легкая атлетика	18
3	Подвижные и спортивные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	20
5	Кроссовая подготовка	9
	Резерв	3
	Всего часов:	68

Календарно – тематическое планирование

4 классе

№п/п	Тема урока	Дата урока		Домашнее задание
		план	факт	
1.	Организационно - методические требования на уроках физической культуры			Комплекс 1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Комплекс 1
3.	Челночный бег			Комплекс 1
4.	Тестирование челночного бега 3 по 10 м			Комплекс 1
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта			Комплекс 1
6.	Тестирование метания мяча на дальность			Комплекс 1
7.	Спортивная игра в футбол			Комплекс 1
8.	Техника прыжка в длину с разбега			Комплекс 1
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			Комплекс 1
10.	Тестирование малого мяча на точность			Комплекс 1
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			Комплекс 1
12.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек			Комплекс 1
13.	Тестирование прыжка в длину с места			Комплекс 1
14.	Тестирование подтягиваний и отжиманий			Комплекс 1
15.	Тестирование виса на время			Комплекс 1
16.	Броски и ловля мяча в парах			Комплекс 1
17.	Броски мяча в парах на точность			Комплекс 1
18.	Броски и ловля мяча в парах у стены			Комплекс 1
19.	Подвижная игра "Осада города"			Комплекс 1
20.	Броски и ловля мяча			Комплекс 1
21.	Упражнения с мячом			Комплекс 1
22.	Ведение мяча			Комплекс 2

23.	Кувырок вперед			Комплекс 2
24.	Кувырок назад			Комплекс 2
25.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека			Комплекс 2
26.	Висы			Комплекс 2
27.	Лазанье по гимнастической стенке и висы			Комплекс 2
28.	Прыжки в скакалку			Комплекс 2
29.	Лазанье по канату в три приема			Комплекс 2
30.	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке)			Комплекс 2
31.	Упражнения на шведской стенке			Комплекс 2
32.	Висы			Комплекс 2
33.	Организационно - методические требования на занятиях кроссовой подготовкой			Комплекс 3
34.	Равномерный бег			Комплекс 3
35.	Равномерный бег			Комплекс 3
36.	Равномерный бег			Комплекс 3
37.	Равномерный бег			Комплекс 3
38.	Равномерный бег			Комплекс 3
39.	Равномерный бег			Комплекс 3
40.	Равномерный бег			Комплекс 3
41.	Контрольный урок по кроссовой подготовке			Комплекс 3
42.	Полоса препятствий			Комплекс 3
43.	Прыжок в высоту с прямого разбега			Комплекс 3
44.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			Комплекс 3
45.	Знакомство с опорным прыжком			Комплекс 3
46.	Опорный прыжок			Комплекс 3
47.	Контрольный урок по опорному прыжку			Комплекс 3
48.	Броски мяча через волейбольную сетку			Комплекс 3

49.	Подвижная игра «пионербол»			Комплекс 3
50.	Волейбольные упражнения			Комплекс 4
51.	Контрольный урок по волейболу			Комплекс 4
52.	Броски набивного мяча			Комплекс 4
53.	Тестирование виса на время			Комплекс 4
54.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			Комплекс 4
55.	Тестирование прыжка в длину с места			Комплекс 4
56.	Тестирование подтягиваний и отжиманий			Комплекс 4
57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек			Комплекс 4
58.	Баскетбольные упражнения			Комплекс 4
59.	Спортивная игра «Баскетбол»			Комплекс 4
60.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Комплекс 4
61.	Тестирование челночного бега 3 по 10 м			Комплекс 4
62.	Тестирование метания малого мяча на дальность			Комплекс 4
63.	Спортивная игра «Футбол»			Комплекс 4
64.	Бег 1000м			Комплекс 4
65.	Подвижные и спортивные игры			Комплекс 4
66.	Резерв (Подвижные игры)			
67.	Резерв (футбольные упражнения)			
68.	Резерв (спортивные игры)			