


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «28» августа 2023 г.
руководитель МО
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «29» августа 2023 г.

 Т.Г. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ гимназии № 2
от «30» августа 2023 г.



 И.В. Лемешева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(название предмета, курса)

для 4 а,б,в класса

Короткая С.А. Боброва А.А
учитель физической культуры
учебный год 2023-2024 г.

Предмет: «Физическая культура»

Курс: «Физическая культура»

Год: 2023-2024 гг

Класс: 4

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов, г. Москва, 2023 г

Кол-во часов в год: 68 ч

Составитель: Боброва АА., Короткая С.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 4-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее-ФОП НОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.), Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС НОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020).

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 4-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г. В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 4-х классах выделяется 68 часа в год, 2 часа из Базисного учебного плана. Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ гимназии №2 от 30.08.2023 г. протокол №1.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, увеличение объема двигательной активности, общее оздоровление организма, художественно-эстетическое и культурное развитие.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, музыкально-ритмическим упражнениям - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, исполнительских навыков в танце;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, выразительности телодвижений и поз;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм, музыкально-ритмическими упражнениями;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Приложение 2

Учебно-методическое обеспечение.

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся
4 класс	Федеральная рабочая программа начального общего образования	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2021 г.	https://resh.edu.ru/ -Российская электронная школа; learningapps.org - Сервис упражнений и заданий по видам спорта onlinetestpad.com – Тестовые задания по физической культуре <u>Инвентарь и оборудование:</u> Мячи теннисные для метания, эстафетные палочки, маты для прыжков в высоту, стойки и планка, флажки, кегли, скакалки, скамейки

	«Физическая культура» для 1-4 классов, г. Москва, 2021 г	Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 1 класс, учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, М.: Просвещение, 2021г.		гимнастические, гимнастическая стенка, шахматы (с доской), шашки (с доской). Баскетбольные мячи. Футбольные. Волейбольные мячи. Лыжи. Лыжные ботинки. Палки. Гимнастические снаряды: перекладина гимнастическая (пристеночная), брусья разной высоты, канат, бревно напольное, козел гимнастический. Коврики гимнастические. Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические Мячи: набивные весом 1 кг, гантели весом 0.5-1 кг. Малый мяч (мягкий) Палки гимнастические. Скакалки малые, длинная. Кегли. Обручи. Мячи для фитбола.
--	--	---	--	---

I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. К формам организации занятий по физической культуре в 4-х классах относятся уроки в конструкции двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется проводить уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Знания о физической культуре. Физическая культура. (4 часа)

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. Здоровый образ жизни. Олимпийское движение.

Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. (4 часа)

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 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), ГТО ВФСК РФ.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. (60 часов)

Модуль Гимнастика. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 9 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, 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 ноги вперёд. 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.

Модуль 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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Модуль Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Модуль подвижные и спортивные 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.

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

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.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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 и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г,

гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). 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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё. На материале лыжных гонок Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

При планировании учебного материала рабочей программы «Физическая культура», из раздела «Способы физкультурной деятельности» 6 часов реализуем на проведения тестирования учащихся (сдача испытаний ВФСК «ГТО» – II ступень) в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования от 08.04.2015 г. №1/15 («выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СБУ – специальные беговые упражнения

СУ-специальные упражнения

КУ-контрольное упражнение

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

П/и – подвижная игра

В/б – волейбол

Б/б – баскетбол

л/атл – легкая атлетика

ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения

КУ – комплекс упражнений

ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ЧСС- частота сердечных сокращений

ФК-физическая культура

ФП-физическая подготовка

ФР-физическое развитие

сп. игры –спортивные игры

(м)-мальчики

(д)-девочки

И.п.-исходное положение

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут ***сформированы следующие личностные результаты:***

1) **патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) **гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) **ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) **формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) **экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации. **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания); туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды; знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость). Способы физкультурной деятельности: составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных

сокращений; осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; осваивать технику выполнения спортивных упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

Приложение 3

III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ урока	Название раздела, темы, блока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	<i>Знания о физической культуре.</i> Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Физическая подготовка.	1	Рассказать о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Рассказать об истории развития физической культуры на Руси. Физическая подготовка	Образовательно-познавательный	входной	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Характеризовать явления, давать объективную оценку. Осваивать технику ходьбы, выявлять характерные ошибки в технике. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	1	
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. <i>Модуль легкая атлетика:</i> Легкоатл	1	Рассказать о правилах техники безопасности на уроках легкой атлетики (бег, прыжки, метания, преодоление препятствий) и подвижных игр. Влияние	Образовательно-обучающий	оперативный		1	

	етические упражнения.		физических упражнений на развитие физических качеств. П/ игры на закрепление навыков бега. П/игра «Заяц без дома»			Соблюдать правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику бега, выявлять характерные ошибки в технике. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
3	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики. <i>Модуль легкая атлетика</i> . Бег.	1	Теоретические сведения. ОРУ в движении. Подводящие упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега: «Пятнашки в парах», «Третий лишний»	Образовательно-тренировочный	оперативный		2	
4	<i>Модуль легкая атлетика</i> . Высокий старт. Бег на скорость.	1	Стартовое ускорение, финиширование. ОРУ в движении. Ускорения с высокого старта, из различных исходных положений с переходом на медленный бег. Подвижная игра «Круговая эстафета».	Образовательно-обучающий	оперативный	Осваивать технику высокого старта, выявлять характерные ошибки в технике. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	2	
5	<i>Модуль легкая атлетика</i> . Бег 30 м на скорость. Подвижные игры.	1	ОРУ в движении. Бег 30м на скорость с высокого старта Подвижные игры: «Космонавты», «День и ночь», «Воробы и вороны».	Образовательно-тренировочный	контрольный	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Распределять нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	3	
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра.	1	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки». Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Развивать выносливость. Осваивать	3	

			Комплексы упражнений на развитие выносливости			универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Знать правила ТБ.		
7	Модуль легкая атлетика.Метания мяча в цель.Подвижная игра.	1	Теоретические сведения. Специальные упражнения (подготовительные - для подвижности и укрепления суставов, работающих при метании; Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижная игра: «Метатели»	Образовательно-обучающий	оперативный	Осваивать и описывать технику метания. Соблюдать правила ТБ при выполнении бега и метания. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Проявлять координацию при выполнении броска мяча. Проявлять качество выносливости при выполнении бега.	4	
8	Модуль легкая атлетика.Метания мяча на дальность.Подвижная игра.	1	Специальные ОРУ с мячами. Метание теннисного мяча с места способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда. Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	4	
9	Модуль легкая атлетика.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОРУ в движении, на месте. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Распределять нагрузку и отдых при выполнении	5	
10	Модуль легкая атлетика.Прыжок в длину с места на результат.Подвижная игра		Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Образовательно-тренировочный	Контрольный	упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. Проявлять	5	
11	Модуль легкая атлетика.Прыжок в длину с разбега		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых	Образовательно-тренировочный	Оперативный		6	

	способом «согнув ноги»		способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств			дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
12	Модуль прикладно-ориентированная физическая культура(ГТО).Определение уровня физической подготовленности (тесты ВФСК «ГТО»)	1	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью (нормы ГТО-II ступень). ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Образовательно-обучающий	контрольный	Проявлять скоростно-силовые способности. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда. Выполнять тестовые нормативы ВФСК «ГТО» Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности	6	
13	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижная игра «Перестрелка»	1	Интерактивный урок. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Образовательно-воспитательный	текущий	Проявлять ловкость и координацию. Излагать правила и условия проведения п/игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности при выполнении учебных заданий, в игре.	7	
14	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры: «Метко в цель», «Перестрелка».	1	ОРУ в движении, на месте. подача мяча; Прием мяча в парах, тройках. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Образовательно-тренировочный	текущий	эмоциями при общении со сверстниками. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности при выполнении учебных заданий, в игре.	7	
15	Модуль подвижные и спортивные игры.Подвижные игры и эстафеты на материале легкой атлетики.	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Образовательно-тренировочный	оперативный		8	
16	Модуль легкая атлетика.Встречн	1	ОРУ. Эстафеты.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Умение передавать эстафетную палочку.	8	

	ые эстафеты на материале легкой атлетики.					Взаимодействовать с партнерами команды.		
17	<i>Знания о физической культуре.</i> Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики.	1	Интерактивный урок. Правила безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травматизма.	Образовательно-воспитательный	предварительный	Определяют ситуации требующие применений правил безопасного поведения. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	9	
18	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения: повороты на месте. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Игра на внимание «Точный поворот»	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивать технику акробатических упражнений. Находить ошибки при выполнении акробатических упражнений. Организовывать деятельность с учетом требований безопасности. Управлять эмоциями, проявлять сдержанность и рассудительность.	9	
19	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	Строевые приемы: передвижение в колонне с изменением дистанции в разном темпе, противоходом и по диагонали. ОРУ без предметов для мышц шеи и туловища. Кувырок вперед в группировке (оценка техники выполнения). Кувырок назад. Игра «Быстро по местам»	Образовательно-обучающий	оперативный	Различать упражнения на развитие ФК. Характеризовать показатели физической подготовки. Находить ошибки при выполнении акробатических упражнений. Организовывать деятельность с учетом требований безопасности. Управлять своими эмоциями.	10	
20	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акр	1	Строевые упражнения на месте и в движении.	Образовательно-обучающий	текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с	10	

	обатические упражнения		Команды: «По диагонали – марш!», «Противоходом направо (налево) – марш!» Подводящие упражнения (кувырок назад) Перекат в стойку на лопатках, 2 кувырка вперед. Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Игра на развитие силы «Тяни в круг»			выполнением акробатических упражнений. Определять уровень физической подготовленности. Составлять комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделировать упражнения с учетом их цели. Моделировать упражнения с учетом их цели. Находить ошибки при выполнении акробатических упражнений. Распределять нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Оказывать помощь сверстникам при легких травмах.		
21	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Мост.	1	Оказание первой помощи при легких травмах. ОРУ с мячами. «Мост» из положения лежа на спине — постановка рук, положение тела (самостоятельно) Игра на внимание «Карлики и великаны»	Образовательно-тренировочный	текущий		11	
22	Модуль «Гимнастика». Определение уровня Физической подготовленности. Акробатическая комбинация.	1	Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (кол-во раз). Мост из положения лежа, стоя с помощью. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.	Образовательно-обучающий	контрольный	Составлять комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Определять уровень физической подготовленности. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда при выполнении акробатической комбинации. Находить ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Моделировать упражнения с учетом их цели. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда.	11	
23	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение лежа на животе с опорой на руки, переворот в положение лежа на животе в упор присев. Подвижная игра на координацию «Парашютисты»	Образовательно-обучающий	оперативный		12	

24	Модуль «Гимнастика».Равновесия. Висы.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения сидя на полу. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба с движениями рук и ног, большими шагами, выпадами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	Образовательно-обучающий	оперативный	Составлять комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Определять уровень физической подготовленности. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда при выполнении упражнений в равновесии, висе. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оказывать помощь сверстникам. Выполнять комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Соблюдать дисциплину. Находить ошибки при выполнении упражнений на равновесие.	12	
25	Модуль «Гимнастика».Равновесия. Полоса препятствий.	1	ОРУ с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне-ходьба на носках различное положение рук, повороты, махи, прыжки. Полоса препятствий — лазанье, перелезание, переползания (с использованием гимнастической стенки, матов), передвижения по наклонной скамейке.	Образовательно-тренирующий	оперативный	Осваивать умения выполнять физические упражнения. Находить ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполнять двигательные действия. Развивать гибкость. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	13	
26	ОРУ с гимнастическими палками. Модуль прикладно-ориентированная физическая культура(ГТО).Наклон вперед ВФСК ГТО(гибкость).Прыжки со скакалкой.	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Учет - наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость). Прыжки на скакалке за 1 минуту (кол-во раз).	Образовательно-тренировочный	контрольный	Осваивать умения выполнять физические упражнения. Находить ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполнять двигательные действия. Развивать гибкость. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	13	

27	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Эстафеты: с переноской партнера в парах, с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей.	Образовательно-тренировочный	текущий	Проявлять ловкость, быстроту, координацию. Излагать правила и условия проведения эстафет, п/и. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	14	
28	Модуль подвижные и спортивные игры. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»	1	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	Образовательно-воспитательный	текущий	Демонстрируют примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	14	
29	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Баскетбол. Модуль подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Образовательно-тренировочный	этапный	Знать Правила по ТБ на уроках спортивных игр. Взаимодействовать с партнером	15	
30	Модуль подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра	Образовательно-тренировочный	текущий	Соблюдать правила безопасного поведения. Знать правила и названия п/игр. Проявлять	15	

	месте с высоким и средним отскоком.		«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.		
31	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча с высоким и средним отскоком.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Образовательно-тренировочный	текущий	Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам. Соблюдать правила безопасного поведения.	16	
32	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1	Техника броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Игра «Точно в цель», «Попади в кольцо».	Образовательно-тренировочный	текущий	Соблюдать правила безопасного поведения. Уметь подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой, правильно обращаться с лыжным инвентарем. Строиться и переносить лыжи изученным способом. Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Объяснять влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и закаливание организма.	16	
33	<i>Знания о физической культуре.</i> ТБ и ПП уроках лыжной подготовки.	1	Рассказать о правилах ТБ и ПП на уроках по лыжной подготовке и во время проведения подвижных игр на улице. Раскрыть основные причины возможного возникновения травм. Закаливание организма. Правила закаливания.	Образовательно-познавательный	предварительный	Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Организовывать деятельность	17	
34	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Ступающий и скользящий	1	Строевые команды со скрепленными лыжами: «Становись!», «Равняйся!»,	Образовательно-обучающий	оперативный		17	

	шаг.		«На лыжи становись!», «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение ступающим и скользящим шагом.			с учетом правил ТБ. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.		
35	Модуль лыжная подготовка. Попере- менный двухшажный ход.	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота».	Образовательно- тренировочный	оперативный	Соблюдать правила безопасного поведения. Характеризовать занятия лыжами как средство укрепления здоровья человека. Объяснять технику двигательных действий, анализировать и находить ошибки.	18	
36	Модуль лыжная подготовка. Одновр- емный одношажный ход.	1	Строевые команды со скрепленными лыжами: «Становись!», «Равняйся!», «На лыжи становись!».. Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Образовательно- тренировочный	оперативный	Соблюдать правила безопасного поведения. Объяснять технику двигательных действий, анализировать и находить ошибки. Правильно дышать при ходьбе и беге на лыжах. Излагать правила и условия проведения п/игры. Проявлять	18	
37	Модуль лыжная подготовка. Попере- менный двухшажный и одновременно двухшажный ход.	1	Совершенствование одновременного одношажного и попеременно-двухшажного ходов. Подвижная игра «Подними предмет».	Образовательно- обучающий	оперативный	дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	19	
38	Модуль лыжная подготовка. Прохо- ждение дистанции до 1500 м.	1	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	Образовательно- тренировочный	оперативный	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. Анализировать и находить ошибки при выполнении	19	

39	Модуль лыжная подготовка. Чередование шага и хода на лыжах.	1	Совершенствование чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанций	Образовательно-тренировочный	оперативный	заданий. Правильно дышать и распределять усилия при ходьбе и беге на лыжах. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам. Организовывать свою деятельность с учетом требований безопасности.	20	
40	Модуль лыжная подготовка. Чередование шага и хода на лыжах.	1	Совершенствование чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанций	Образовательно-тренировочный	оперативный	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.	20	
41	Модуль лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1-1,5 км с равномерной скоростью.	1	Прохождение дистанции 1-1,5 км с равномерной скоростью. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Подвижная игра «Не задень»	Образовательно-обучающий	оперативный	Анализировать и находить ошибки при выполнении заданий. Правильно дышать и распределять усилия при ходьбе и беге на лыжах. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам. Организовывать свою деятельность с учетом требований безопасности.	21	
42	Модуль лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	1	Спуски в разных стойках. Подъемы лесенкой	Образовательно-тренировочный	оперативный	Видеть ошибки. Проявлять дисциплинированность. Организовывать свою деятельность с учетом требований безопасности.	21	

43	Модуль лыжная подготовка. Подъемы, спуски.	1	Синхронная работа рук и ног. Подводящие упражнения: - поднять и удержать лыжу параллельно снегу; - приставные шаги правым и левым боком. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м в среднем темпе. Подвижная игра на развитие координации «Лыжный поезд»	Образовательно-тренировочный	оперативный	Правильно дышать при ходьбе на лыжах. Развивать выносливость, ловкость. Знать правила п/игр. Распределять нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Организовывать свою деятельность с учетом требований безопасности. Организовывать и проводить соревнования. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	22	
44	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на лыжах.	1	Эстафеты, подвижных игр на закрепление лыжных ходов: «Быстрый лыжник», «Два дома», «Биатлон».	Образовательно-тренировочный	оперативный	Организовывать свою деятельность с учетом требований безопасности. Организовывать и проводить	22	
45	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на лыжах.	1	Эстафеты, подвижных игр на закрепление лыжных ходов: «Быстрый лыжник», «Биатлон».	Образовательно-тренировочный	оперативный	игры с учетом соревновательной деятельности. Объяснять технику подъёмов и спусков. Анализировать и находить ошибки. Правильно дышать при ходьбе на лыжах. Знать правила п/игр. Развивать ловкость и координацию. Проявлять	23	
46	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на развитие ловкости и координации.	1	ОРУ в парах. Подвижные игры на внимание, развитие координации: «Снайперы», «Гонка мячей по кругу», «Мини-баскетбол».	Образовательно-тренировочный	оперативный	дисциплинированность, трудолюбие, смелость и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	23	
47	Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на выбор учащихся		ОРУ в парах. Подвижные игры	Образовательно-тренировочный	оперативный		24	

48	ТБ и ПП на уроках спортивных игр. <i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Подбрасывание мяча	1	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Передача мяча, подброшенного над собой. Развитие быстроты и координации. Развитие координационных способностей	Образовательно-обучающий	оперативный	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр	24	
49	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Прием и передача мяча	1	Техника приема и передачи мяча. ОРУ. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Образовательно-обучающий	предварительный	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	25	
50	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Прием и передача мяча	1	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	Образовательно-тренировочный	текущий	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	25	
51	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Образовательно-обучающий	текущий	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	26	
52	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол.	1	ОРУ. Многократные передачи мяча о стену. Игра «Передал-	Образовательно-тренировочный	тематический	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	26	

	Передача мяча о стену		сидись». Развитие быстроты и координации			технических действий из спортивных игр		
53	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	Образовательно-тренировочный	текущий		27	
54	<i>Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО).</i> Определение уровня Физической подготовленности (ВФСК «ГТО»)	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики) Нормы ГТО Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью	Образовательно-тренировочный	оперативный	Выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Выполнять тестовые упражнения. Наблюдать за изменением показателей физического развития и физической подготовленности. Знать нормативы ВФСК «ГТО».	27	
55	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры	1	Эстафеты, подвижных игр на закрепление лыжных ходов: «Ловкий заяц», «Воробы-вороны».	Образовательно-тренировочный	оперативный	Организовывать и проводить игры с учетом соревновательной деятельности.	28	
56	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры	1	ОРУ в парах. Подвижные игры на внимание, развитие координации: «Снайперы», «Гонка мячей по кругу».	Образовательно-тренировочный	оперативный	Знать правила п/игр. Развивать ловкость и координацию. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, смелость и упорство, управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам.	28	
57	<i>Знания о физической культуре.</i> ТБ и ПП на уроках легкая атлетика. История	1	ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Олимпийские имена	Образовательно-тренировочный	оперативный	Знать правила поведения на уроках. Соблюдать дисциплину, помогать одноклассникам. Знать	29	

	развития легкой атлетики в России					Олимпийских героев России по разным видам спорта		
58	Модуль легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 30 м.	1	ОРУ в движении. Ускорения из различных исходных положений. Бег 30м из исходного положения высокого старта. Выполнение подвижных игр на закрепление навыков бега «Космонавты», «День и ночь», «Воробьи и вороны».	Образовательно-тренировочный	итоговый	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Распределять нагрузку и отдых при прохождении беговых упражнений.	29	
59	Модуль легкая атлетика. Бег 60 м. на скорость	1	Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Образовательно-тренировочный	итоговый	Описывать технику беговых упражнений. Находить ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	30	
60	Модуль легкая атлетика. Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Образовательно-тренировочный		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	30	
61	Модуль легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Кросс в равномерном темпе до 10 мин в переменном темпе. Подвижная игра «Передай мяч»	Образовательно-тренировочный	текущий	Излагать правила п/игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности.	31	

62	Модуль легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	Образовательно-обучающий	предварительный	Моделировать упражнения с учетом их цели. Находить ошибки при выполнении прыжка в высоту. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками	31	
63	Модуль легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	ОРУ в движении, на месте. Многоскоки. Прыжки с увеличением длины разбега (с 1,3,5,7 шагов). Развитие скоростно-силовых качеств	Образовательно-тренировочный	контрольный	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений. Контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила ТБ. Находить ошибки при выполнении прыжка в длину, в высоту, с разбега. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками	32	
64	Модуль легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Контрольный	итоговый		32	
65	Модуль легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	ОРУ в движении, на месте. Подводящие упражнения: разбег с обозначением отталкивания толчковой ногой, прыжок с отталкиванием перед препятствием, прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Подвижная игра «Волк во рву».	Образовательно-тренировочный	оперативный		33	
66	Модуль Прикладно-ориентированная	1	ОРУ в движении.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Выполнять жизненно-важные двигательные навыки и	33	

	<i>физическая культура (ГТО). Определение уровня Физической подготовленности (ВФСК «ГТО»)</i>		Специальные упражнения бегуна. Бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики) Нормы ГТО Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью			умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Выполнять тестовые упражнения. Наблюдать за изменением показателей физического развития и физической подготовленности. Знать нормативы ВФСК «ГТО».		
67	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры</i>	1	ОРУ в движении, на месте. подача мяча; Прием мяча в парах, тройках. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Образовательно-тренировочный	текущий	Проявлять ловкость и координацию. Излагать правила и условия проведения п/игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности при выполнении учебных заданий, в игре.	34	
68	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры</i>	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Образовательно-тренировочный	оперативный	адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности при выполнении учебных заданий, в игре.	34	

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» в 4-х классах.

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физической подготовленности и физическое развитие, двигательные возможности, перенесенные заболевания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполненного задания. Мелкими ошибками считаются: неточность отталкивания, незначительное нарушение ритма и темпа движения, неточность исходного положения, «заступ» при отталкивании и приземлении.

Значительные ошибки- вызывают искажение структуры движения, влияют на качество выполнения упражнения, хотя качественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- *Старт не из требуемого положения*
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность при выполнении упражнений

Грубые ошибки – сильно искажают технику движения, влияют на конечный результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, допускается наличие 1-2 мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки или несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, упражнений в построении и перестроении, ходьбе, за технику ОРУ, технику выполнения гимнастических упражнений. В остальных видах учитывается результат (сек., мин., количество, длина, высота и тд).

Тестирование уровня физической подготовленности проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь), в середине(февраль) и в конце года(апрель-май). Сравнивая результаты учитель может проследить за динамикой развития физических качеств.

По окончании курса «Физическая культура» в 4 классах учащиеся проходят промежуточную аттестацию, содержание которой включают в себя задания, разрабатываемые в соответствии с ФГОС начального общего образования.

Учебные нормативы 4 класс (10 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,6	6,1	5,8	6,7	6,3	5,9
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,5	10,7	10,4	11,7	11,2	10,5
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,30	2,20	2,10	3,25	2,45	2,20
4	Бег 1000 м.	мин. с.	6,40	6,15	5,55	6,50	6,30	6,10
5	Бег 2000 м.	мин. с.	Без учёта времени.					
6	6-минутный бег	м	850	1050	1250	650	950	1050
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	10,2	9,7	9,1	11,1	10,3	9,9
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,4	10,8	10,3	11,8	11,1	10,6
9	Прыжки в длину с места	см	130	145	165	125	140	155
10	Прыжки в длину с разбега	см	240	280	340	210	230	280
11	Прыжки в высоту с разбега	см	65	75	85	55	65	75
12	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	45	55	65	55	65	75
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	15	25	35	25	35	45

14	Метание мяча на с разбега на дальность (150 г)	м	19	22	25	12	15	19
15	Метание мяча в цель, дистанция 6 метр (150 г)	раз	2	3	4	1	3	4
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	9	13	20	6	9	15
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	2	4	6			
18	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	14	21	26	13	18	23
19	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	26	29	35	22	26	32
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	7	11	16	3	7	11
21	Вис на перекладине (сек)	с	6	18	25	5	10	17
22	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+3	+4	+8	+5	+8	+11
23	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+3	+4	+8	+5	+8	+11
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
25	Лыжные гонки 2 км		Без учёта времени.					