

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка
при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:

руководитель МО

Савронов Г.И. Ф.И.О.

Протокол № 1

от «30» августа 2019г.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

Орлова С.В. Ф.И.О.

от «02» сентября 2019г.

Утверждено:

Руководитель СП

Орлова С.В. Ф.И.О.

Распоряжение № 21

от «02» сентября 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс 4 (начальное общее образование)

Предметная область

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет

Физическая культура

Учебный год

2019-2020

Количество часов в год

102

Количество часов в неделю

3

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Орлов Михаил Геннадьевич

Квалификационная категория: высшая

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности до 2020 г.;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2011).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

Программа адресована учащимся 4 класса общеобразовательных школ. Рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю. Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью программы является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, **основными принципами** данной программы были следующие:

- **принцип демократизации** выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
- **принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- **деятельностный подход**, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
- **интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов

Предполагаемые результаты освоения учебной дисциплины

Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса определенных **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание программы для 4 класса

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся

разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с **образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Так же, на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом, каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и, по возможности, включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков,
- физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок,
- дополнительных занятиях.

При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам из ФГОС	Требования к результатам для 4 класса
<u>Личностные результаты:</u> -включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности. -формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	<u>Личностные результаты:</u> -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование уважительного отношения к культуре других народов; -развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающего; -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.
<u>Метапредметные результаты:</u> - включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями. -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	<u>Метапредметные результаты:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; -определение общей цели и путей её достижения; -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценить

-определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -готовность слушать собеседника и вести диалог; -готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; -излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; -определение общей цели и путей ее достижения; -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	собственное поведение и поведение окружающих; -готовность конструктивно решать 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.
<u>Предметные результаты:</u> -включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира. -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 умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	<u>Предметные результаты:</u> -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 умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программного материала в 4 классе

Основы знаний о физической культуре

1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составления 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 ЧСС 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. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три

приема; перелезание через препятствие. Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Опорные прыжки: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Строевые упражнения: Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и т.д.; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре.

Легкая атлетика.

Понятия: эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

Бег на выносливость: равномерный, медленный, до 5-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег на скорость: бег с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30 м.

Прыжки: на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

- «Выжигала»,
- «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

- «Пустое место»,
- «Белые медведи»,
- «Кто дальше бросит»,
- «Космонавты»,
- «Волк во рву»,
- «Удочка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»:

- «Быстрый лыжник»,
- «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

Подвижные игры:

- «Попади в кольцо»,
- «Гонка баскетбольных мячей»,
- «Охотники и утки»,
- «Снайперы»,
- «Игры с ведением мяча»,
- «Подвижная цель»,
- «Гонка мячей по кругу»,
- «Овладение мячом»,
- «Борьба за мяч»,
- «Перестрелка»,

- мини баскетбол.

ОФП с элементами ритмической гимнастики.

Одно из основных условий успешной работы - целенаправленный выбор упражнений и правильная их последовательность. Разучивание танцевальных элементов обязательно идет через показ с комментариями, поэтому педагогу необходимо самому очень точно, технически грамотно, выразительно и эмоционально показывать элементы танца. Такой показ должен служить наглядным примером. Помогать детям углублять их собственный двигательный опыт, указывать путь к дальнейшему совершенствованию движений. Отработка отдельных танцевальных элементов обязательно раскладывается по счету. Каждое действие прорабатывается в медленном темпе без музыки. С остановками для лучшего запоминания мышечного аппарата правильного исполнения. Затем подбирается учебный ритм для выполнения движения и закрепления. Постепенное увеличение темпа до нужного, дается детям для полного освоения свободного движения в данной фигуре.

Обучение идет поэтапно. По принципу «от простого к сложному» и поэтому:

- с начало отрабатываются упражнения на координацию и укрепление мышечного аппарата
- затем плавно перетекают в основные элементы и закрепляются
- после чего соединяются в вариации.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Количество часов	Коррекция	Краткое содержание раздела
1.	Лёгкая атлетика	12 часов	12 часов	Бег на короткие дистанции с различного старта на результат. Бег на длинные дистанции на выносливость и результат. Прыжки в длину с разбега на результат.
2.	Гимнастика	21 час	18 час	Перестроения, строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении и на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Простейшие акробатические комбинации.
3.	Подвижные игры	11 часов	11 часов	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Эстафеты с элементами волейбола.
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	12 часов	12 часов	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Обучение технике остановки прыжком. Игра в мини-баскетбол.
5.	Лёгкая атлетика	12 часов	12 часов	Бег на короткие дистанции с различного старта на результат. Бег на длинные дистанции на выносливость. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места и разбега на результат.
6.	Бадминтон	17 часов	17 часов	Подача волана. Прием волана справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра.
7.	Настольный теннис	17 часов	13 часов	Подача. Прием справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра. Игра «Карусель».
Итого		102 часа	99 часов	

Технологии и методики используемые в ходе освоения данной программы:

- традиционные технологии – относятся к традиционным технологиям различные виды учебных занятий, где может реализовываться любая система средств, обеспечивающих активность каждого ученика на основе разноуровневого подхода к содержанию, методам, формам организации учебно-познавательной деятельности, к уровню познавательной самостоятельности, переводу отношений учителя и ученика на паритетное и многое другое;
- игровые технологии;
- тестовые технологии;
- информационные технологии (мультимедиа - создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);
- здоровьесберегающие технологии;
- фитнес технологии.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу 4 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле. и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы

Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу

В результате изучения предмета физическая культура, по окончании начальной школы, ученик должен **знать/понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культурой;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения, и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
• основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности; • основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры; • способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: время, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18