

1. **Планируемые результаты 4 класс.**

**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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- 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 фактах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**2. Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История ГТО.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие ко­манды и приемы. 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; упражнения в равновесии.

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 гимнастической перекладине: висы.

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

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

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

Броски: набивного мяча (1кг) разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Количество часов** | **Тема, содержание урока** |
|
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-017. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. История ГТО. |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. сдача норм ГТО |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.  |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м. |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Теория - Современные Олимпийские игры. |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Метание мяча на точность. |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Метание мяча на точность. |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов** |
| 16 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 17 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. Теория – Органы дыхания. |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Теория – Спортивные игры на летней Олимпиаде.  |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 25 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике ИОТ-015. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Подтягивание сдача норм ГТО |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Поднимание туловища сдача норм ГТО |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). Теория – Пища и питательные вещества. |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). Теория – Гимнастика на Олимпиаде. |
| 36 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 37 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д). |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. |
| 40 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д). |
| 41 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. |
| 42 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку. |
|  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов** |
| 43 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. Теория – Самоконтроль. |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| **Лыжная подготовка 21 час** |
| 49 | 1 | ТБ на уроках по лыжной подготовке ИОТ-018. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». |
| 50 | 1 | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. |
| 51 | 1 | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. |
| 52 | 1 | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. |
| 53 | 1 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. |
| 54 | 1 | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Теория – Спортивные игры на зимней Олимпиаде. |
| 55 | 1 | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. |
| 56 | 1 | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». |
| 57 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. |
| 58 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». |
| 59 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. |
| 60 | 1 | Повороты переступанием. Эстафеты. |
| 61 | 1 | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. |
| 62 | 1 | Прохождение дистанции 2 км. сдача норм ГТО |
| 63 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. |
| 64 | 1 | Прохождение дистанции до 2,5 км. |
| 65 | 1 | Повороты переступанием в движении. Эстафеты. |
| 66 | 1 | Повороты переступанием в движении. |
| 67 | 1 | Спуски с пологих склонов. Эстафеты. |
| 68 | 1 | Игры на лыжах. |
| 69 | 1 | Игры на лыжах. |
|  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов** |
| 70 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты». |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Теория – Первая помощь при травмах. |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». |
| 77 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета. |
| 78 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов** |
| 79 |  1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** |
| 88 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-017. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. |
| 89 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м. сдача норм ГТО. Теория – Лёгкая атлетика на Олимпийских играх. |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Теория – Тренировка ума и характера. |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО  |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность сдача норм ГТО |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Метание мяча на дальность. Метание мяча на точность. |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Метание мяча на точность. |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. |
|  |  | **Итого 102 часа** |