

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения физической культуры в 4 классе

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Раздел	В ходе освоения содержания ученик научится...	В ходе освоения содержания ученик получит возможность...
Теоретический раздел «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> - различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; - раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; - перечислять упражнения для развития равновесия 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; - разъяснять основы развития быстроты.
Практический раздел «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки; - выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости; - выполнять прыжки в длину с места и разбега; - передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - играть в пионербол; - выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы); 	<ul style="list-style-type: none"> - лазать по канату (3 метра); - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - уверенно передвигаться на лыжах по прямой и по повороту; - выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Для обеспечения индивидуального подхода к интеллектуальным способностям и учебно-познавательным особенностям каждого классного коллектива предметное содержание реализуется в различных дидактических формах и с применением разнообразных методов и педагогических техник, направленных на эффективное освоение предметных понятий и общих способов действия.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс 68 часов (2 раза в неделю)

1. Легкоатлетические упражнения (24 часа)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с маленькими мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Средства для формирования навыков и умений.

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Баскетбол.

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений

Ведение баскетбольного мяча правой, левой.

Броски мяча от груди двумя.

Передачи мяча с отскоком и без, ловля мяча.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.

2. Уметь выполнять остановку двумя ногами и (или) прыжком.

3. Уметь выполнять сочетание приемов ловли – передачи – ведения мяча.

3. Гимнастика (14 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

Элементы акробатики. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Сочетание элементов.

Лазанье и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезания в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять построения и перестроения.

2. Уметь выполнять элементы акробатики.

3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

4. Лыжная подготовка (14 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе.

Игры. «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

Эстафеты. Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Содержание курса. Раздел программы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
3.	Гимнастика	14
4.	Лыжная подготовка	14
	Итого	68