

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 20» х.Новый Сад
Тахтамукайский район**

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО классных руководителей МБОУ «СШ №20» х. Новый Сад</p> <p>_____ /Бекух С.Б./ протокол № 1 от «31» 08.2023 г</p>	<p>«Согласована»</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 202 х. Новый Сад</p> <p>_____ /Мартыненко О.Б./</p> <p>«31» 08.2023 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ «СШ №20 х. Новый Сад</p> <p>_____ Емтыль А.А.</p> <p>приказ № 63/2 от «31» 08.2023 г</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

4 клас

Учитель: Ахметдянова Ирина Викторовна

Количество часов: 68

Класс: 4

Авторы: В.И. Лях

Рабочую программу составила: Ахметдянова И. В.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Планируемые результаты	_____	3-7
II. Содержание	_____	8-11
III. Календарно-тематическое планирование	_____	12-18

Рабочая программа по физической культуре 4 класс разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», М.Просвещение, 2011 г. утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч):

1. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;
учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
осуществлять итоговый контроль по результату;
адекватно воспринимать оценку учителя;
различать способ и результат действия;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
осуществлять синтез как составление целого из частей;
проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
устанавливать причинно – следственные связи;
строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;

поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);

сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;

обработка информации (определение основной и второстепенной информации;

запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;

анализ информации;

передача информации (устным, письменным, цифровым способами);

интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);

подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;

анализ;

синтез;

сравнение;

сериация;

классификация по заданным критериям;

установление аналогий;

установление причинно-следственных связей;

построение рассуждения;

обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношении к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнеров;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

слушать собеседника;

определять общую цель и пути ее достижения;

осуществлять взаимный контроль,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения

разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

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

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

Раздел «Способы физической культуры»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре – в процессе урока

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности-

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики -

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: : футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

Спортивные игры: баскетбол

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Спортивные игры: волейбол

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

	Вид программного материала	Количество часов
1	Знание о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	12
3	Спортивные игры: мини-футбол	4
6	Спортивные игры: баскетбол	12
7	Спортивные игры: волейбол	12
8	Способы физкультурной деятельности	3
9	Гимнастика с основами акробатики	7
11	Подвижные игры	12
12	Спортивные игры: мини-футбол	3
	Всего часов:	68

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

Формы

контроля:

- тестирование

- контрольные упражнения

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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 1 – 4 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: секунды, количество, длину, высоту.

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	Скорость	Бег 30 м, с	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	6,9-5,6	5,3
	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	8	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16

3.Календарно-тематическое планирование

№	Тема учебного занятия	Часы	Примечание
Знание о физической культуре (1 час)			
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1	
Легкая атлетика (12)			
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения специальных беговых упражнений.	1	
3	Бег с высокого старта. Стартовое ускорение, финиширование в беге на короткие дистанции.	1	
4	Специальные упражнения, техника бега на короткие дистанции.	1	
5	Специальные беговые упражнения, бег на 30м сходу. Эстафета.	1	
6	Специальные беговые упражнения. Бег на 60м со старта. Кросс до 500 м.	1	

7	Кроссовый бег на 1 км. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с бегом.	1	
8	Метание мяча на дальность разными способами	1	
9	Метание мяча в вертикальную цель и на дальность	1	
10	6-минутный бег, Метание мяча.	1	
11	Бег 800м (мальчики), 500м (девочки).Подвижные игры с бегом.	1	
12	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
13	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
Знание о физической культуре (1 час)			
14	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	1	
Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)			
15	Удары по мячу ногой. Остановка мяча, передача партнеру, ТБ на занятиях. ИОТ-021-2005	1	
16	Ведение и передача мяча, удары по воротам. Игры в парах.	1	
17	Отбор мяча, Действия в защите . Игры в парах.	1	

18	Взаимодействие в парах в нападении и защите.	1	
Подвижные игры (3 часа)			
19	Подвижные игры на технику владения мячом. ИОТ-021-2005	1	
20	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель («Лапта») Подвижные игры Адыгеи.	1	
21	Подвижные игры, развивающие быстроту, координацию и ловкость.	1	
Спортивные игры: баскетбол (6 часов)			
22	ТБ на занятиях баскетболом ИОТ-021-2005. Стойка игрока, передвижение в стойке, смена направления мяча в парах.	1	
23	Бег и остановка прыжком, смена направления и скорости. Ведение и передача мяча в парах.	1	
24	Ведение и передача мяча в парах, бросок с места двумя руками от груди.	1	
25	Техника броска с места двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	1	
26	Эстафеты с ведением, передачами, бросками в корзину. Мини-баскетбол	1	
27	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	
Знание о физической культуре (1 час)			
28	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных	1	

	водоемах).		
Подвижные игры (1 час)			
29	Подвижные игры, подводящие к баскетболу «Мяч ловцу», «Больше передач», «Кто точнее» ИОТ-021-2005	1	
Спортивные игры: баскетбол (6 часов)			
30	Взаимодействие в парах в нападении. Игра в парах. ИОТ-021-2005	1	
31	Взаимодействие в парах. Эстафеты в играх с влечением, передачами и бросками.	1	
32	Приемы отбора мяча: выбивание и вырывание	1	
33	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	
34	Броски с разных позиций: с места, после ведения мяча. Эстафета	1	
35	Совершенствование техники броска. Конкурс бросков. Учебные игры	1	
Подвижные игры (1 час)			
36	Подвижные игры с элементами волейбола. ИОТ-021-2005	1	
Спортивные игры: волейбол (12 часов)			
37	Инструктаж по ТБ ИОТ-021-2005Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхний пас в парах	1	
38	Передвижение в стойке. Верхний пас в парах. Эстафета с верхним пасом.	1	

39	Верхний пас у стены, в парах, через сетку.	1	
40	Эстафеты, конкурсы с верхним пасом.	1	
41	Нижний пас (с имитационными упражнениями), нижний пас в парах	1	
42	Нижний пас у стены в парах. Игры, подводящие к волейболу	1	
43	Нижняя прямая подача (разучивание). Игры, подводящие к волейболу	1	
44	Нижняя прямая подача . Игры, подводящие к волейболу	1	
45	Нижняя прямая подача . Игры, подводящие к волейболу	1	
46	Конкурс с прямой подачей. Игры, подводящие к волейболу.	1	
47	Верхний, нижний пас, нижняя прямая подача. Закрепление и совершенствование элементов волейбола в учебной игре по упрощенным правилам.	1	
48	Закрепление и совершенствование элементов волейбола в учебной игре по упрощенным правилам.	1	
Способы физической деятельности (1 час)			
49	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	1	
Гимнастика с основами акробатики (7 часов)			

50	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики ИОТ-017-2005. Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	1	
51	Группировка, перекаты в группировке, кувырки в группировке вперед.	1	
52	Кувырки в группировке вперед и назад.	1	
53	Комбинации кувырков. Лазанье по канату в 3 приема и в 2 приема.		
54	Гимнастический мост. Силовые упражнения на основные группы мышц.	1	
55	Стойка на лопатках, гимнастический мост, комбинации гимнастических элементов	1	
56	Круговая тренировка с направленностью на развитие основных групп мышц.	1	
Способы физкультурной деятельности (1 час)			
57	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	1	
Подвижные игры (1 часа)			
58	Инструктаж по ТБ ИОТ-021-2005. Подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, координацию.	1	
59	Эстафеты, подвижные игры, прыжки в длину с места, на скакалке. Спортивные игры Адыгеи.	1	

Способы физкультурной деятельности (1 час)		
60	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	1
Подвижные игры (5 часов)		
61	ТБ на занятиях подвижными играми ИОТ-021-2005. Подвижные игры на внимание, быстроту, координацию.	1
62	Подвижные игры с бегом, челночным бегом, эстафеты.	1
63	Эстафеты, подвижные игры скоростно-силовой направленности.	1
64	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель.	1
65	Подвижные игры адыгов с мячом на быстроту и точность.	1
Спортивные игры: мини-футбол (3 часа)		
66	ТБ на занятиях мини-футболом. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.	1
67	Эстафеты с велением и передачей мяча партнеру.	1
68	Ведение, передача партнеру, удар по воротам.	1

IV КЛАСС

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ

(КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ)

Учащиеся должны иметь представление об истории возникновения и развития физической культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями; о способах регулирования физической нагрузки, о последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности; о значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовывать активный отдых и досуг; определять достаточную физическую нагрузку; выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; пробегать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000 м; правильно выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней физической зарядки, упражнения для формирования правильной осанки; составлять комбинации упражнений: акробатических, на низкой перекладине и бревне; лазать по канату в два и три приема; выполнять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ПОКАЗАТЕЛИ	
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Бег 30 м. (сек).	6.1	6.4
Бег 60 м. (сек.)	11.1	11.6
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	10.2	10.7
Бег 1000 м. (мин. сек.)	6.30	7.30
Подтягивание из виса (количество раз)	3	-
Подтягивание из виса лежа (количество раз)	8	6
Ходьба на лыжах 1 км. (мин. сек.)	8.00	8.30
Прыжки через скакалку в течение 1 мин. (количество раз)	70	90

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Примерные задания подготовлены в рамках проекта «Разработка, апробации и внедрение федеральных государственных стандартов начального общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

При аттестации учащихся, содержание которой включает в себе учебные задания по нескольким разделам: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование», разработанное в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего начального образования и настоящей программой.

При итоговой оценке сформированность всех умений проверяется в ходе выполнения одного комплексного задания. С учетом степени участия в игре задание может быть выполнено на разных уровнях: базовом и повышенном.

РАЗДЕЛ: « ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ».

Планируемый результат: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

Умения: характеризующие достижение этого результата:

- указать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки, физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;

- включать в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).

Пример задания

Задание

Примите участие в игре, в которой нужно определить назначение занятия физической культурой по его названию.

Выберите судью. Разделитесь на две команды. Получите от судьи комплект карточек и распределите их между собой так, чтобы у каждого игрока была одна карточка. Разойдитесь по площадке. Судья очерчивает три больших круга «Утро», «День», «Вечер».

По команде судьи «Найди пару» начните искать партнера в своей команде так, чтобы ваши карточки составили пару между названием занятия и его основным назначением.

По команде судьи «По своим местам» нашедшие друг друга пары располагаются внутри круга, обозначающего время проведения занятия, названного на карточке.

По команде судьи «Стоп» игра прекращается. Судья подсчитывает количество правильно составленных пар, занявших место в «своем» круге

Побеждает та команда, где количество правильно- подобранных пар больше. (Подсчитывает и объявляет результат судья).

КОМПЛЕКТ

КАРТОЧЕК,
(карточки в комплекте перемешаны).

ВЫДАВАЕМЫХ

УЧАЩИМСЯ

НАЗВАНИЕ ЗАНЯТИЯ

ОСНОВНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ПРОБУДИТЬ ОРГАНИЗМ
ВЗБОДРИТЬ ОРГПНИЗМ

ФИЗКУЛЬТПАУЗА (ПОДВИЖНАЯ ПЕРЕМЕНА)	РАЗВЛЕЧЬСЯ И СНЯТЬ УТОМЛЕНИЕ
УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	РАЗВИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ОСВОИТЬ НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ
ЗАКАЛИВАНИЕ	ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПРОГУЛКИ	ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ, ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	ПОДГОТОВИТЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

РАЗДЕЛ: «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Планируемый результат: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Умения, характеризующие достижения этого результата:

- отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность их выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;

- выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

Умение: отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения.

Задание базового уровня.

Распределите команды по 10 игроков. Получите у капитана своей команды карточку с изображением одного из упражнений утренней гимнастики. (Капитана команды назначает учитель из числа учащихся, претендующих на повышенный уровень освоения предмета.)

КОМПЛЕКТ КАРТОЧЕК, ВЫДАВАЕМЫХ УЧАЩИМСЯ

(карточки в комплекте перемешаны)

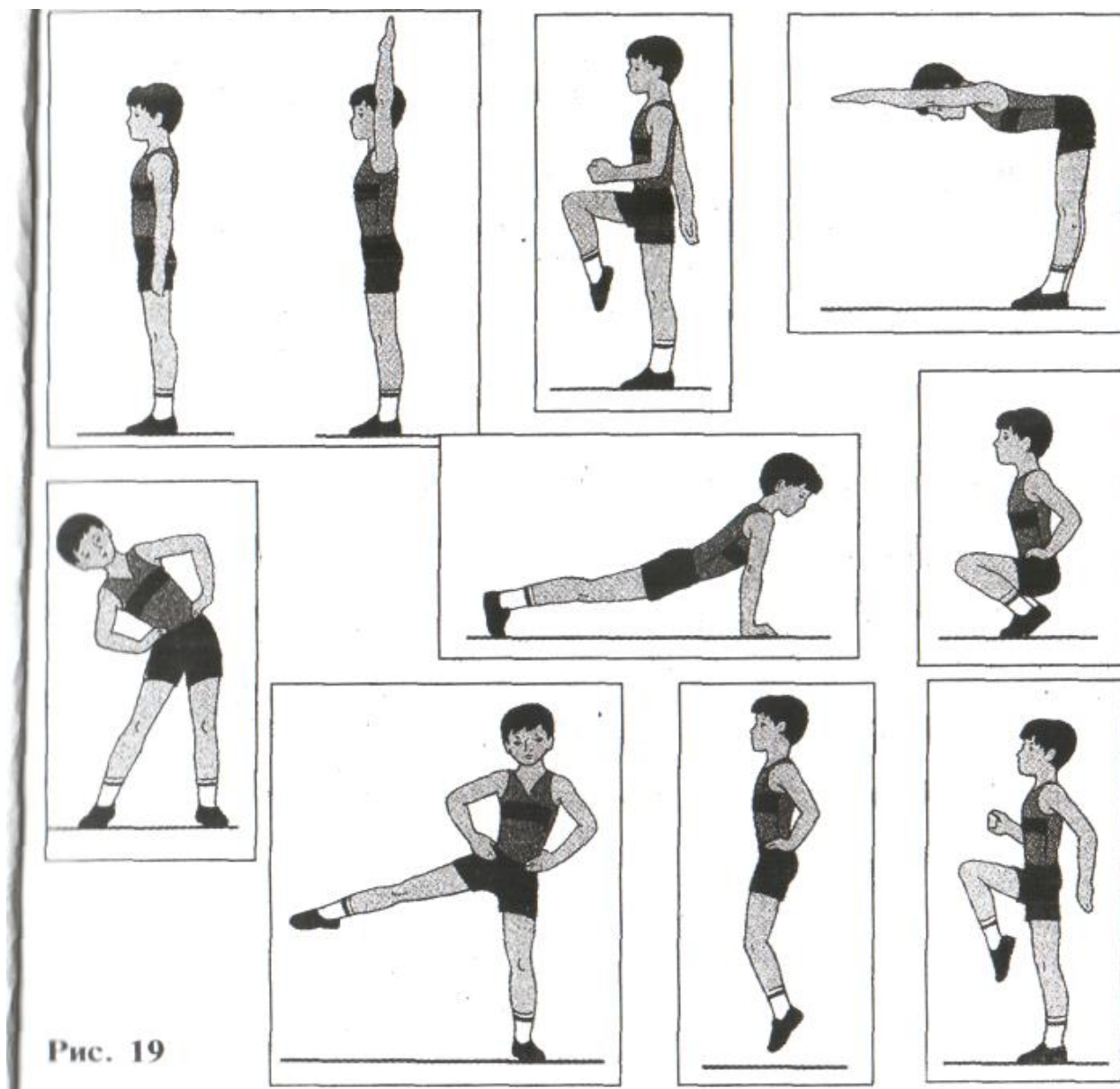


Рис. 19

Рассмотрите карточки и составьте из них комплекс утренней. Обсудите с капитаном, в какой последовательности вы будете выполнять свои упражнения. По команде капитана «В шеренгу становись!» постарайтесь в той последовательности, в которой составили комплекс.

По команде капитана «Комплекс выполняй!» каждый в установленном капитаном порядке поочередно выполняет свое упражнение 3-4 раза.

После выполнения всего комплекса каждый игрок отвечает на один из вопросов:

1. На какие группы мышц или системы организма направлено упражнение, которое ты показал?
2. Сколько раз ты обычно выполняешь данное упражнение во время своей утренней зарядки?
3. Соответствует ли продемонстрированный порядок упражнений тому порядку, в котором ты обычно выполняешь свою утреннюю зарядку?
4. Какие правила необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки?
Капитан команды либо подтверждает правильность ответа, либо дает свой ответ.

Задания повышенного уровня.

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитаном команд, а также результаты наблюдений игроков других команд, которые по ходу выполнения упражнений и ответов на вопросы заполняют специальные оценочные листы.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

1. Правильно ли составлен комплекс? Поставь + (правильно) или - (неправильно).
2. Правильно ли каждый выполнил свое упражнение? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждое упражнение.

1.	<input type="checkbox"/>	4.	<input type="checkbox"/>	7.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	5.	<input type="checkbox"/>	8.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	6.	<input type="checkbox"/>	9.	<input type="checkbox"/>

3. Был ли дан игроком правильный ответ на вопрос? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждый ответ.

1.	<input type="checkbox"/>	4.	<input type="checkbox"/>	7.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	5.	<input type="checkbox"/>	8.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	6.	<input type="checkbox"/>	9.	<input type="checkbox"/>

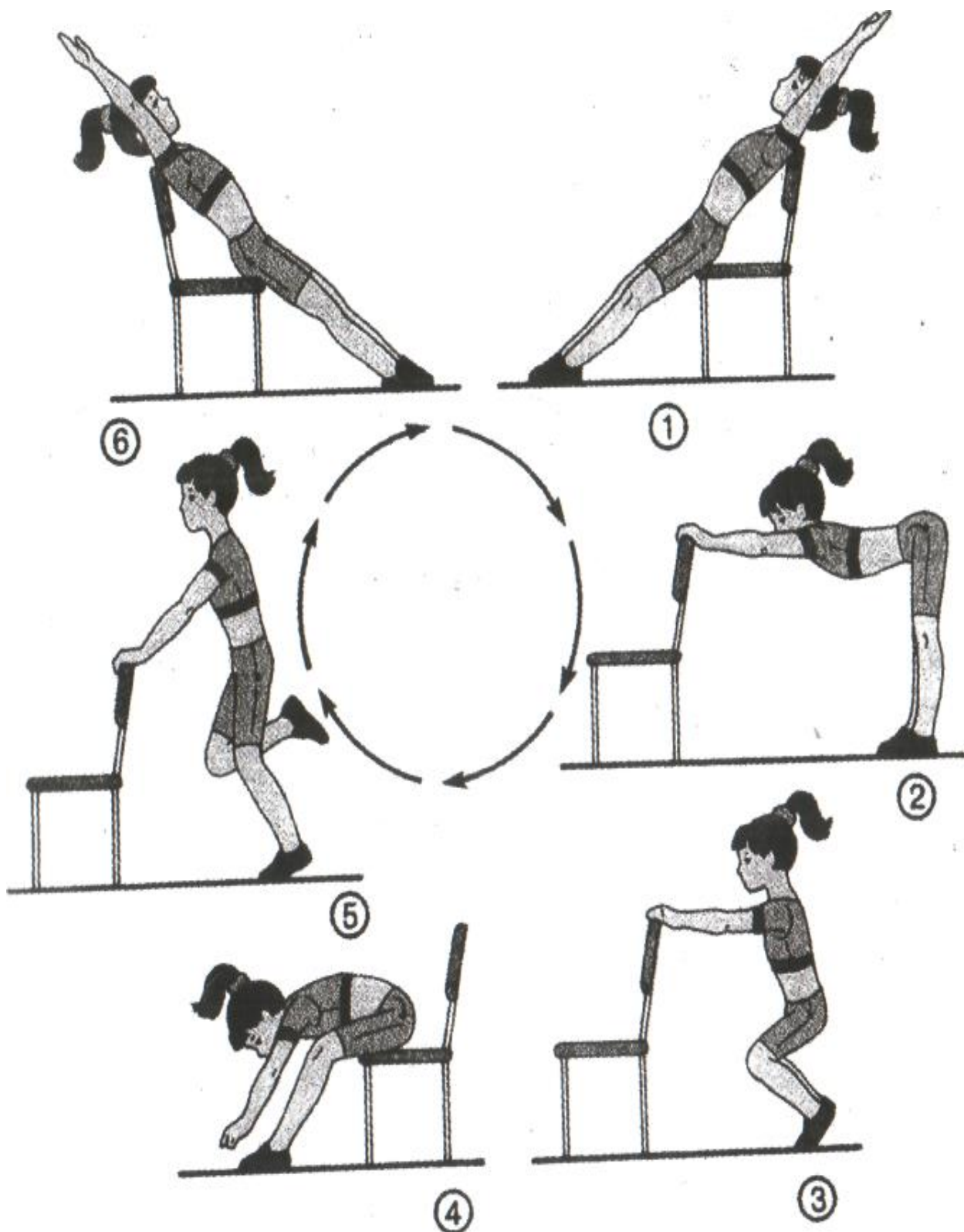
Умение: выявлять необходимость, в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

Задание базового уровня.

Распределитесь на 4 команды и выберите в каждой команде капитана. Рассмотрите рисунок, выберите 4 упражнения и составьте комплекс физкультминутки.

Потренируйтесь в выполнении комплекса.

Обсудите и предложите капитану варианты ответов на следующие вопросы.



Почему вы выбрали эти упражнения для комплекса, на что они направлены?

1. Когда следует выполнять этот комплекс упражнений?
2. Как провести физкультминутку в классе; на что нужно обратить особое внимание, чтобы избежать травм?

Продемонстрируйте комплекс игрокам другой команды. (Капитаны выполняют роль учителя, показывая упражнения, а затем отвечают на поставленные вопросы. Команды работают попарно.)

Задания повышенного уровня. повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд и результаты наблюдений игроков других команд, заполняющих специальные оценочные листы по ходу выполнения упражнений и ответов на вопросы.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

1. Правильно ли составлен комплекс? Поставь + (правильно) или – (неправильно).
2. Правильно ли подобрана дозировка (количество повторений) каждого упражнения? Поставь + (правильно) или – (неправильно) за каждое упражнение.

1. 2. 3. 4.

3. Правильно ли капитан команды ответил на вопросы? Поставь + (правильно) или – (неправильно) за каждый ответ.

1. 2. 3. 4.

РАЗДЕЛ « ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ »

Планируемый результат: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

Умения, характеризующие достижение этого результата:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие силы мышц;
- выполнять упражнения на развитие быстроты движений;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на развитие координации движений;

- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину нагрузки.

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

Умение: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения.

Задание базового уровня

Выполни комплекс упражнений на профилактику утомления глаз.

Умение: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки.

Задание базового уровня.

Выполни упражнения на развитие мышц спины и живота.

Умение: выполнять упражнения на развитие силы мышц, измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки.

Задание базового уровня.

Выполни упражнение с гантелями на развитие силы мышц рук. Измерь частоту сердечных сокращений после повторения этого упражнения 10 раз. Оцени величину нагрузки, используя таблицу нагрузок.

Умение: выполнять упражнение на развитие быстроты движений.

Задание базового уровня.

Выполни упражнение на развитие скорости реакции.

Умение: выполнять упражнения на развитие выносливости, измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки.

Задание базового уровня.

Выполни упражнение на развитие выносливости. Пробеги дистанцию 200 м. с равномерной скоростью. Измерь частоту пульса после выполнения этого упражнения. Оцени величину нагрузки, используя таблицу нагрузок.

Умение: выполнять упражнения на развитие координации.

Задание базового уровня.

Выполни упражнение на развитие координации. Пробеги по низкому гимнастическому бревну с максимально возможной для тебя скоростью.

Умение: выполнять упражнения на развитие гибкости.

Задание базового уровня.

Выполни упражнение на развитие гибкости. Наклонись вперед с максимально возможной для тебя амплитудой движения. Если можешь, коснись пальцами рук или ладонями пола.

Приложение. Таблица нагрузок.

Пульс	Нагрузка
151 - 170 ударов в минуту	Большая
131 - 150 ударов в минуту	Средняя
До 130 ударов в минуту	Малая