****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  **4 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

**У обучающихся будут сформированы:**

* уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
* понимание ценности человеческой жизни, значения фи­зической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта;
* самостоятельность в выполнении личной гигиены;
* понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способность проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств и подготовке к сдачи норм ГТО;
* понимание причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке.

**Обучающиеся получат возможность для формирования:**

*•* мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, ут­ренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, под­вижные игры и т. д.);

* мотивации к систематическому наблюдению 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) и нормативами в подготовке к сдачи норм ГТО;
* стремления к совершенствованию физического развития и подготовке ГТО;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

**Обучающиеся научатся:**

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.;
* понимать влияние занятий физической культурой на ра­боту сердца, лёгких;
* понимать роль внимания и памяти при обучении физи­ческим упражнениям;
* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
* рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* выполнять строевые упражнения, различные виды ходь­бы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «пе­решагивание»;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 6 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
* преодолевать препятствие высотой до 100 см;
* выполнять комплексы ритмической гимнастики,
* выполнять вис согнувшись, углом;
* передвигаться на лыжах попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», тормо­жение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;

• измерять частоту сердечных сокращений во время вы­полнения физических упражнений.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* определять изменения в сердечной и дыхательной систе­мах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
* называть нетрадиционные виды гимнастики;

• определять способы регулирования физической нагрузки;

* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств ;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы рит­мической гимнастики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

• играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

**Обучающиеся научатся:**

* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* планировать свои действия во время подвижных игр;

 • следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя и последовательности стандартных действий;

* руководствоваться определёнными техническими приё­мами на уроках физической культуры;
* планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­ми её реализации (под руководством учителя);
* находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

 **Обучающиеся получат возможность научиться:**

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств и подготовке к сдачи норм ГТО;
* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при вы­полнении физических упражнений и в спортивных играх;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата и подготовке к сдачи норм ГТО;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* анализировать и объективно оценивать результаты соб­ственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Познавательные**

**Обучающиеся научатся:**

*•* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;

* устанавливать зависимость между изменениями в сер­дечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
* различать виды упражнений, виды спорта;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

• соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их.
**Обучающиеся получат возможность научиться:**

• осуществлять поиск необходимой информации по раз­ным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

* анализировать приёмы действий при выполнении физи­ческих упражнений и в спортивных играх;
* сопоставлять физическую культуру и спорт;
* понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

• различать, группировать виды спорта, входящие в лет­ние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

**Обучающиеся научатся:**

* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений и подготовке к сдачи норм ГТО;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации рабо­ты в команде;
* аргументировать собственную позицию и координиро­вать её с позицией партнёров;
* оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Основы знаний о физической культуре (в течение года)**

Развитие физической культуры в России в XVII-ХIХ вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы*:* строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

**Лёгкая атлетика (31 ч)**

Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег:челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег , бег из различных исходных положений.

Прыжки :прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание*:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски*:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (24 ч)**

Организующие команды и приёмы:повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах:скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты:переступанием на месте, в движении. Спуск:в основной, низкой стойке. Подъём:«лесенкой», «ёлочкой». Торможение:«плугом», «упором».

**Подвижные игры (8 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись»,«Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

**Подвижные игры на основе баскетбола(15ч)**

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр**.** Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование учебного предмета**

**(курса «Физическая культура»4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **18** |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми | 1 |
| 2 | История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.. | 1 |
| 3 |  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.. | 1 |
| 4 |  Влияние занятий физи­ческой культурой на ра­боту сердца, лёгких  | 1 |
| 5 | Бег с высоким подниманием бедра.. | 1 |
| 6 |  Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1 |
| 7-8 | Челночный бег 3x10 м.. | 2 |
| 9 | Положение— «низкий старт». | 1 |
| 10 | Бег на 30 м на время. | 1 |
| 11 | Прыжок в высоту с бо­кового разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 12 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | 1 |
| 13 | Равномерный медлен­ный бег до 800 м. | 1 |
| 14 | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками, направленный на формирование правиль­ной осанки. | 1 |
| 15 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м | 1 |
| 16 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. | 1 |
| 17-18 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги». Подготовка к ГТО.Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 19-26 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний. | **8** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **24** |
| 27 |  Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед | 1 |
| 28 | Кувырки вперед. | 1 |
| 29 | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 31 |  «Мост» из положения лежа. | 1 |
| 32 | Вис, согнув ноги. | 1 |
| 33-34 | Комплекс ритмической гимнастики. | 2 |
| 35 | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 36 | Перелезание через препятствие (высота 100 см).  Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 37 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 38-39 | Переползание по – пластунски. | 2 |
| 40-41 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 2 |
| 42-45 |  Комбинация из элементов акробатики..  | 4 |
| 46-48 | Полоса препятствий. | 3 |
| 49 | Подвижные игры на материале гимнастики.( выбору учащихся) | 1 |
| 50 | Подвижные игры на материале гимнастики | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **24** |
| 51 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 1 |
| 52 | Повторение поворотов переступанием на месте | 1 |
| 53-54 | Передвижение попере­менным двухшажным ходом. | 2 |
| 55 | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 56 | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 57 | Одновременный двухшажный ход.. | 1 |
| 58 | Подъём «лесенкой». | 1 |
| 59 | Подъём «ёлочкой». | 1 |
| 60 | Равномерное передви­жение по дистанции | 1 |
| 61-62 | Торможение «плугом» | 2 |
| 63-64 | Торможение «упором». | 2 |
| 65-66 | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах. | 2 |
| 67-69 | Спуски и подъёмы изу­ченными способами | 3 |
| 70-71 | Равномерное передвижение на лыжах | 2 |
| 72-73 | Равномерное передвижение изученными способами по дистанции 1500м. | 2 |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **15** |
| 74 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча от груди в движении | 1 |
| 77 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой( левой) рукой | 1 |
| 78-80 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой( левой) рукой. | 3 |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, по кругу. | 1 |
| 82 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 83 | Бросок в кольцо. Игра в "мини-баскетбол". | 1 |
| 84 | Бросок мяча в кольцо. | 1 |
| 85 | Ведение, ловля мяча Бросок мяча в кольцо. | 1 |
| 86 | Ведение мяча и броски в цель. | 1 |
| 87 | Броски в цель. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
| 88 | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |
| 89 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Бег 30м. | 1 |
| 90 | Измерение длины и мас­сы тела, показателей физических качеств. | **1** |
| 91 | Смыкание приставны­ми шагами в шеренге. | 1 |
| 92 | Прыжок в длину спосо­бом «согнув ноги | 1 |
| 93 | Прыжки с высоты | 1 |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 |
| 95-96 | Метание малого мяча на дальность | 2 |
| 97-98 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность | 2 |
| 99 | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1 |
| 100 | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Выполнение контрольных нормативов. | 1 |
| 101 102 | Выполнение контрольных нормативов и подготовка ГТО. | 2 |
|  | Подвижные игры на материале легкой атлетике . ( по выбору учащихся) |  |
|  | **Итого** | **102** |