



Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Марий Эл
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Йошкар-Олы»

Одобрено
Методическим объединением МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№2 г. Йошкар-Олы»
Протокол №1 от 30.08.2019
Председатель МО 

Составлено в соответствии требованиями
государственного образовательного стандарта
основного общего образования.

Утверждено
Директор  А.С. Чакичев
Приказ от 31.08.2019 № 146/6



Согласовано
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

Недопkina B.C.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Для 4 класса (3 часа в неделю)

Составлено на основе
Авторской программы Лях В.И.

ЙОШКАР-ОЛА

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, 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».

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

МЕСТО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Количество часов, отведенное на изучение программы (102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	3
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
Подвижные игры	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Легкоатлетические упражнения	23
Кроссовая подготовка	21
Подвижные игры с элементами баскетбола	21

ИТОГО:	105
--------	-----

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку».	
3.	Техника челночного бега.	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	
4.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10 м, подвижная игра «Собачки ногами».	
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики».	
7.	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».	
8.	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол».	
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки».	
12.	Контрольный урок по футболу.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».	
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».	
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».	
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы».	
18.	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра	

		«Вышибалы».	
19.	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».	
20.	Броски мяча в парах на точность.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».	
21.	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».	
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».	
23.	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».	
24.	Броски и ловля мяча.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	
25.	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».	
26.	Ведение мяча.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	
27.	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти.	
28.	Кувырок вперед.	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка».	
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка».	
30.	Зарядка.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	
31.	Кувырок назад.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».	
32.	Круговая тренировка.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.	
33.	Стойка на голове и руках.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	
34.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».	
35.	Гимнастические упражнения.	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание.	
36.	Висы.	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян».	
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	
38.	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка».	
39.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	
41.	Лазанье по канату в два приема.	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен».	
42.	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	

43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	
44.	Упражнения на гимнастических кольцах.	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».	
45.	Махи на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	
46.	Круговая тренировка.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	
47.	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».	
48.	Круговая тренировка.	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса».	
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.	
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	
53.	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	
54.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	
55.	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	
56.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	
57.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	
58.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	
59.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	
60.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	
61.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	
62.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».	

63.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	
64.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	
65.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».	
66.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	
67.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	
68.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.	
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».	
70.	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	
71.	Усложненная полоса препятствий.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».	
72.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	
73.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».	
74.	Физкультминутка.	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».	
75.	Знакомство с опорным прыжком.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка».	
76.	Опорный прыжок.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка».	
77.	Контрольный урок по опорному прыжку.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.	
78.	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	
79.	Подвижная игра «Пионербол».	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».	
80.	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».	
81.	Волейбольные упражнения.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».	
82.	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	
83.	Броски набивного мяча способами «от	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу»,	

	грудь», «снизу» и «из-за головы».	«из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».	
84.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».	
85.	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч».	
86.	Тестирование наклона из положения стоя.	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Борьба за мяч», тестирование наклона из положения стоя.	
87.	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Борьба за мяч».	
88.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Баскетбол».	
89.	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол».	
90.	Баскетбольные упражнения.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	
91.	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».	
92.	Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	
93.	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».	
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».	
95.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	
96.	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».	
97.	Футбольные упражнения.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».	
98.	Спортивная игра «Футбол».	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».	
99.	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».	
100.	Спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.	
101.	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.	
102.	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,20104 «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2016
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2014.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.
7. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2015г.
8. Ж. «Начальная школа»
9. Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

Список литературы

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2014г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2016г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м, с
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее	
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6	
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3	
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее	
			8	10,4	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	
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более	
			8	110	125-145	165	100	125-140	155	
			9	120	130-150	175	110	135-150	160	
			10	130	140-160	185	120	140-155	170	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более	
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950	
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000	
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более	
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5	
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше				
			8	1	2—3	4				
			9	1	3—4	5				
			10	1	3—4	5				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
				8				3	6—10	14
				9				3	7—11	16
				10				4	8—13	18

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Литература

10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
11. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
12. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
13. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
14. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
15. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
16. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»