

Планируемые результаты освоения учебного курса

4 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом

уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета 4 класс

Знания о физической культуре (5ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Спортивная игра «Футбол».
- 1.3. Зарядка.
- 1.4. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- 1.5. Физкультминутка.

2. Гимнастика с элементами акробатики (20ч)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.4. Тестирование виса на время .
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Кувырок назад.
- 2.8. Круговая тренировка.
- 2.10. Гимнастические упражнения.
- 2.11. Висы.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Прыжки в скакалку.
- 2.15. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование виса на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (20ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
 - 3.2. Челночный бег.
 - 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
 - 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта..
 - 3.5. Тестирование метания малого мяча на дальность.
 - 3.6. Техника прыжка с разбега.
 - 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
 - 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
 - 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
 - 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
 - 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
 - 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
 - 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
 - 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
-

- 3.18.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- 3.19.Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.20.Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.21.Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.22. Беговые упражнения.
- 3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.24. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.25. Тестирование метания мяча на дальность.
- 3.26. Бег на 100

4.Футбол(34).

- 4.1.Тестирование бега на короткие отрезки.
- 4.2.Тестирование челночного бега.
- 4.3.Жонглирование футбольным мячом.
- 4.4.Удары по мячу правой, левой ногой.
- 4.5.Ведение мяча с обводкой бегом.
- 4.6.Остановка мяча грудью, ногами.
- 4.7.Тестирование бега на 30, 60м.
- 4.8.Тестовые нормативы.
- 4.9.Передачи мяча в парах.

5. Подвижные и спортивные игры (20 ч)

- 5.1. Техника паса в футболе.
 - 5.2.Контрольный урок по футболу.
 - 5.3.Броски и ловля мяча в парах.
 - 5.4. Броски мяча в парах на точность.
 - 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
 - 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
 - 5.7. Подвижная игра «Осада города».
 - 5.8. Броски и ловля мяча.
 - 5.9. Упражнения с мячом.
 - 5.10. Ведение мяча.
 - 5.11. Подвижные игры.
 - 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
 - 5.13. Подвижная игра «Пионербол».
 - 5.14. Упражнения с мячом.
 - 5.15.Волейбольные упражнения.
 - 5.16. Контрольный урок по волейболу.
 - 5.17.Баскетбольные упражнения.
 - 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
 - 5.19. Футбольные упражнения.
 - 5.20. Спортивная игра «Футбол».
 - 5.21. Спортивные игры.
 - 5.22. Подвижные и спортивные игры.
-

Тематическое планирование по физической культуре
4 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы; Москва:
«Просвещение»,2018
105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение бегу на короткие дистанции.	1		
3	Совершенствование бега на 30, 60м.	1		
4	Контрольный урок: "Бег на 60 метров".	1		
5	Обучение прыжка в длину способом "согнув ноги".	1		
6	Совершенствование прыжка в длину.	1		
7	Контрольный урок: "Прыжки в длину с разбега".	1		
8	Обучение подвижным играм «Кто дальше бросит», «Третий лишний».	1		
9	Обучение подвижным играм «Вызов номеров», «Бой петухов».	1		
10	Совершенствование подвижных игр.	1		
11	Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности.	1		
12	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
13	Обучение эстафете на отрезках до 60м.	1		
14	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
15	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
16	Контрольный урок: "Кросс на 1500м".	1		
17	Обучение подвижной игре «Не давай мяч водящему».	1		
18	Совершенствование игре «Не давай мяч водящему».	1		
19	Теоретические сведения о футболе , передвижения футболистов.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
26	Совершенствование остановки мяча.	1		
27	Контрольный урок: "Остановка мяча".	1		
28	Обучение строевым упражнениям.	1		
29	Обучение общеразвивающим упражнениям.	1		
30	Обучение упражнениям с большими мячами.	1		
31	Совершенствование упражнений с большими мячами.	1		
32	Контрольный урок: "Эстафета с переноской больших мячей".	1		
33	Обучение подвижной игре: "Пионербол".	1		
34	Обучение подвижной игре: "Охотники и утки".	1		
35	Совершенствование подвижных игр "Пионербол" , "Охотники и утки".	1		
36	Обучение подвижной игре "Попади в цель".	1		
37	Совершенствование подвижной игры "Вызов номеров".	1		

38	Совершенствование игры "Попади в цель", "Вызов номеров".	1		
39	Обучение эстафете с обручем и скакалками.	1		
40	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.	1		
41	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Совершенствование остановки, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, остановки мяча.	1		
48	Контрольный урок: "Ведение, остановка мяча".	1		
49	Обучение строевым упражнениям.	1		
50	Обучение кувырку вперёд и назад.	1		
51	Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1		
52	Контрольный урок: "Акробатические упражнения".	1		
53	Обучение "мосту" с помощью.	1		
54	Совершенствование "моста" с помощью.	1		
55	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
56	Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
57	Контрольный урок: "Упражнения в равновесии".	1		
58	Обучение лазанию по канату в три приёма.	1		
59	Совершенствование лазания по канату.	1		
60	Контрольный урок: "Лазание по канату".	1		
61	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1		
62	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1		
63	Обучение играм с элементами лазания и перелазания.	1		
64	Совершенствование играм с элементами лазания и перелазания.	1		
65	Обучение подвижным играм с обручем и скакалкой.	1		
66	Совершенствование подвижным играм с обручем и скакалкой.	1		
67	Подвижные игры с элементами акробатики.	1		
68	Подвижные игры с элементами акробатики.	1		
69	Обучение отбору мяча.	1		
70	Совершенствование отбора мяча.	1		
71	Контрольный урок: "Отбор мяча".	1		
72	Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии.	1		
73	Совершенствование вбрасывания мяча.	1		
74	Контрольный урок: "Вбрасывание мяча".	1		
75	Обучение технике игры вратаря.	1		
76	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
77	Контрольный урок: "Техника игры вратаря".	1		
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		
79	Обучение ударам по мячу головой.	1		
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		
82	Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.	1		
83	Совершенствование ведения мяча.	1		
84	Контрольный урок: "Ведение мяча с обводкой"	1		

	предметов".			
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Обучение бегу по пересеченной местности.	1		
87	Обучение передвижению по твёрдому, мягкому, травянистому грунту.	1		
88	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: "Кросс на 2000 м. без учёта времени".	1		
92	Обучение играм с элементами эстафеты на малых отрезках.	1		
93	Совершенствование игр с элементами эстафеты на малых отрезках.	1		
94	Обучение бегу на 60 метров.	1		
95	Обучение прыжкам в высоту с прямого и бокового разбега.	1		
96	Совершенствование прыжков в высоту.	1		
97	Контрольный урок: "Прыжки в высоту с прямого разбега".	1		
98	Обучение многоскоку (8 прыжков), метанию малого мяча.	1		
99	Контрольный урок: «Прыжки и метания малого мяча».	1		
100	Обучение подвижным играм с элементами метания и прыжков.	1		
101	Совершенствование подвижных игр с элементами метания и прыжков.	1		
102	Обучение подвижной игре «Волк во рву».	1		
103	Совершенствование подвижной игры «Волк во рву».	1		
104	Показатели физической подготовленности.	1		
105	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022