

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 4 «Б» класса

В результате освоения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

- знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- уметь определять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- уметь выполнять простейшие приемы самомассажа;
- уметь составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей направленности и выполнять их;
- уметь выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортиграх;
- уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- демонстрировать свои физические качества при выполнении физических упражнений на быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание учебного предмета по физической культуре для 4 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. - Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании. Значение утренней зарядки. - Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. 	3 часа
2	Гимнастика	<p style="text-align: center;"><i>Строевые упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый – второй». - Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. 	2 часа
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. - Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. - Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. - Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. 	4 часа
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	<p>Комплекс упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками. - с флажками. - с малыми обручами. - с малыми. - с большими мячами. - со скакалками. - с набивными мячами. - с обручами. 	8 часов
5	Элементы акробатических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - Перекаты в группировке, из исходного положения, лежа на спине вперед, назад, вправо, влево. Большой и маленький мостик. 	2 часа
6	Лазанье	<ul style="list-style-type: none"> - Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседнюю стенку. - Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. 	2 часа
7	Висы	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на гимнастической стенке на согнутых руках - Упор на гимнастической скамейке 	2 часа
8	Равновесие	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке. - Равновесие «Ласточка» - Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу 	3 часа
9	Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в быстром темпе (наперегонки). - Ходьба в приседе. - Сочетание различных видов ходьбы. 	3 часа

10	Бег - теория	- Понятие низкий старт – теория. - Техника челночного бега (3x10м) – теория. - Понятие эстафета (круговая) – теория. - Преодоление небольших препятствий.	4 часа
11	Метание	- Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность.	6 часов
12	Лыжная подготовка - теория	- Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Как подобрать лыжи, палки, ботинки. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке – показ видео.	1 час
13	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	- Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). - Ходьба на месте от 5 до 15 секунд. Ходьба по ориентирам. Повторить задание и самостоятельно остановиться. - Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. - Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. - Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира. - Ходьба в колонне приставным шагом до определённого ориентира с определением затраченного времени.	16 часов
14	Опорные прыжки – теория	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись – показ видео.	1 час
15	Прыжки – теория	Прыжки с ноги на ногу до 20м., в высоту способом перешагиванием (внимание на мягкость приземление). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см), внимание на технику прыжка – показ видео.	1 час
16	Подвижные игры	Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с видами ходьбы. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Пионербол. - Измерение показателей физического развития. Двигательный режим в период летних каникул.	10 часов
	Всего		68 часов