

Название курса	Физическая культура	
Класс	4	
Количество часов	102	
Автор УМК	В.И. Лях и А.А. Зданевич	
Цель курса	<p>— укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</p> <p>— формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</p> <p>— овладение школой движений;</p> <p>— развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей</p> <p>— формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</p> <p>— выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</p> <p>— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;</p> <p>— приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</p> <p>— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>	
Место курса в учебном плане	<p><i>В базовую часть</i> входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного план. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». <i>Вариативная часть</i> включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Курс ФК во 2-м классе занимает 34 недели и составляет 102 часа: 3 ч. в неделю.</p>	
Структура курса	Разделы программы	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	6
	Лёгкая атлетика	24
	Гимнастика с основами акробатики	22
	Льжная подготовка	20
	Подвижные игры	30
	Итого:	102

<p>Формы, методы, технологии обучения</p>	<p>Формы обучения: фронтальная, групповая (в том числе и работа в парах), индивидуальная.</p> <p>Традиционные методы обучения: словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником), наглядные методы (наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями), практические методы.</p> <p>Технологии: развивающего обучения, информационно-коммуникативная, проблемно-деятельностная, игровые, интегрированного обучения, дифференцированная, развития исследовательских навыков, здоровьесбережения и др.</p>														
<p>Контроль оценивания знаний обучающихся</p>	<table border="1"> <tr><td>Прыжок в длину с места (см)</td></tr> <tr><td>Метание набивного мяча (см)</td></tr> <tr><td>«Челночный бег» 3x10 м (сек.)</td></tr> <tr><td>Прыжки со скакалкой за 1 мин.</td></tr> <tr><td>Поднимание туловища за 1 мин.</td></tr> <tr><td>Наклон вперед сидя (см)</td></tr> <tr><td>Бег 30 м (сек)</td></tr> <tr><td>Метание малого мяча 150г (м)</td></tr> <tr><td>Подтягивание в висе (раз)</td></tr> <tr><td>Ходьба на лыжах 1 км.</td></tr> <tr><td>Прыжок в длину с разбега (см)</td></tr> <tr><td>Метание мяча в цель с 6 м</td></tr> <tr><td>Кросс 2000 м. (мин.,сек.)</td></tr> </table>	Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча (см)	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Поднимание туловища за 1 мин.	Наклон вперед сидя (см)	Бег 30 м (сек)	Метание малого мяча 150г (м)	Подтягивание в висе (раз)	Ходьба на лыжах 1 км.	Прыжок в длину с разбега (см)	Метание мяча в цель с 6 м	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	
Прыжок в длину с места (см)															
Метание набивного мяча (см)															
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)															
Прыжки со скакалкой за 1 мин.															
Поднимание туловища за 1 мин.															
Наклон вперед сидя (см)															
Бег 30 м (сек)															
Метание малого мяча 150г (м)															
Подтягивание в висе (раз)															
Ходьба на лыжах 1 км.															
Прыжок в длину с разбега (см)															
Метание мяча в цель с 6 м															
Кросс 2000 м. (мин.,сек.)															