**Аннотация к программе учебного предмета «Литературное чтение»**

**по УМК**

**«Развивающее обучение Л.В. Занкова» 4 класс**

Программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях. В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
|  | Количество уроков в неделю | 3 |
|  | Количество учебных недель | 34 |
|  | Итого | 102 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

***Оценка «5»*** выявляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Челночный бег 3 \* 10 м с высокого старта | 9,5 с и меньше | 9,6 – 10,0 с | 10,1 с и больше | 9,9 с и меньше | 10,0 – 10,4 с | 10,5 с и больше |
| Броски мяча в вертикальную цель на точность | 5 – 6 попаданий из 6 бросков | 3 – 4 попадания из 6 бросков | 2 попадания и менее из 6 бросков | 5 – 6 попаданий из 6 бросков | 3 – 4 попадания из 6 бросков | 2 попадания и менее из 6 бросков |
| Вис на время | 70 с и больше | 40 – 69 с | 0 – 39 с | 70 с и больше | 40 – 69 с | 0 – 39 с |
| Метание мяча на дальность | Дальше 12 м | 8 – 12 м | Ближе 8 м | Дальше 12 м | 8 – 12 м | Ближе 8 м |
| Наклон вперед из положения стоя | + 6 см и более | От 0 до + 5 см | Менее 0 см | + 6 см и более | От 0 до + 5 см | Менее 0 см |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 20 раз и более | 19 – 15 раз | Менее 15 раз | 19 раз и более | 18 – 14 раз | Менее 14 раз |
| Подъем туловища за 30 с | 21 раз и более | 13 – 20 раз | Менее 12 раз | 21 раз и более | 13 – 20 раз | Менее 12 раз |
| Прыжок в длину с места | 150 см и дальше | 149 – 131 см | 130 см и ближе | 143 см и дальше | 142 – 126 см | 125 см и ближе |
| Бег на 1000 м на время | 5 мин 30 с и меньше | 5 мин 31 с – 6 мин | 6 мин 1 с и больше | 6 мин 30 с и меньше | 6 мин 31 с – 7 мин | 7 мин 1 с и больше |
| Ходьба на лыжах 1 км на время | 8 мин и меньше | 8 мин 1 с – 8 мин 30 с | 8 мин 31 с и больше | 8 мин 30 с и меньше | 8 мин 31 с – 9 мин | 9 мин 1 с и больше |

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | Кол-во часов | Планируемые результаты | |
| Предметные | Метапредметные |
| Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнений, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. | 6 |  | **Личностные:**  **У обучающегося будут сформированы:**  - внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;  - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;  - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;  - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;  - способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;  - основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;  - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;  - развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;  - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;  - установка на здоровый образ жизни;  - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;  - понимание чувств других людей и сопереживание им.  **Обучающийся получит возможность для формирования:**  - внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;  - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;  - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;  -адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;  - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;  - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;  - морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;  - установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;  - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;  - понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия  **Регулятивные:**  **Обучающийся научится:**  - принимает и сохраняет учебную задачу;  - учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  - планирует своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  - учитывает правило в планировании и контроле способа решения;  - осуществляет итоговый и пошаговый контроль по результату;  - адекватно воспринимает оценку учителя;  - различает способ и результат действия;  - оценивает правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;  - вносит необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;  - выполняет учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.  **Обучающийся получит возможность научиться:**  - в сотрудничестве с учителем ставит новые учебные задачи;  - преобразовывает практическую задачу в познавательную;  - проявляет познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;  - самостоятельно учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;  - осуществляет контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;  - самостоятельно адекватно оценивает правильность выполнения действия и вносит необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Познавательные:**  **Обучающийся научится:**  - осуществляет поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;  - использует знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;  - строит речевое высказывание в устной и письменной форме;  - основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделяет существенную информацию из текстов разных видов;  - проводит сравнение, классификацию по заданным критериям;  - устанавливает причинно-следственные связи;  - строит рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;  - осуществляет подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;  - устанавливает аналогии;  - владеет общим приёмом решения задач.  **Обучающийся получит возможность научиться:**  - осуществляет расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;  - создает и преобразовывает модели и схемы для решения задач;  - осознанно и произвольно строит речевое высказывание в устной и письменной форме;  - осуществляет сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;  - строит логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;  -произвольно и осознанно владеет общим приёмом решения задач.  **Коммуникативные:**  **Обучающийся научится:**  - допускает возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентируется на позицию партнёра в общении и взаимодействии;  - учитывает разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве;  - формулирует собственное мнение и позицию;  - договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  - строит понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;  - задает вопросы;  - контролирует действия партнёра;  - использует речь для регуляции своего действия;  - адекватно использует речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строит монологическое высказывание, владеет диалогической формой речи.  **Обучающийся получит возможность научиться:**  - учитывает и координирует в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;  - учитывает разные мнения и интересы и обосновывает собственную позицию;  - понимает относительность мнений и подходов к решению проблемы;  - аргументирует свою позицию и координирует её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;  - продуктивно разрешает конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;  - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передает партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;  - задает вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;  - осуществляет взаимный контроль и оказывает в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  - адекватно использует речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. |
| Легкая атлетика | *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных положений и с разным положение рук.  *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.  *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.* | 28 |  |
| Гимнастика с основами акробатики | *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». | 28 |  |
| Лыжная подготовка | *Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.  *Повороты* переступанием на месте.  *Спуски* в основной стойке.  *Подъемы* ступающим и скользящим шагом.  *Торможение* падением. | 12 |  |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки—догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись – разойдись», «Смена мест».  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».  *На материале раздела «Спортивные игры»:*  *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».  *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте; передача мяча; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).  *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передачи мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку; передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте в движении правым (левым) боком, игра «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | 28 |  |