

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Центр спорта и образования «Самбо – 70»
Департамента физической культуры и спорта города Москвы

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель кафедры
/Сейтаблаева М.А./
подпись

Протокол № 1 от
«28» августа 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
ГБОУ «Центр спорта и
образования «Самбо-70»
Москомспорта

/Лебедева С.В./
подпись

«01» сентября 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ГБОУ «Центр спорта и
образования «Самбо-70»
Москомспорта

/Лайшев Р.А./
подпись

Приказ № 195 от
«01» сентября 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

СОСТАВИТЕЛЬ:
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

Сотников Михаил Игоревич
первая

КЛАСС

4 класс

УЧЕБНЫЙ ГОД

2015/2016

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Государственная А.П.Матвеев
«Просвещение», 2011 год.
(3 часа в неделю, 4 класс 102 часа за год)

УЧЕБНИК:

Физическая культура 1-4 А.П.Матвеев
«Просвещение», 2013 год.

Подпись учителя

Сотников М.И.

Москва
2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 4 класс разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Руководитель проекта – А.М.Кондаков

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования..

Исходными документами для составления примера рабочей программы явились:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» 6 октября 2009 года №373;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013г «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» с Приложением №1, №2;
10. Устав ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта;
11. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70», утвержденная 01 сентября 2012 г. руководителем ОУ;
12. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.1. – 2 –е изд. М: Просвещение, 2009. – 317 с. - (Стандарты второго поколения);
13. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.2. – 2 –е изд. М: Просвещение, 2009. – 232 с. - (Стандарты второго поколения).

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией

структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного содержания культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Описание место предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС и учебным планом ОУ рабочая программа составлена из расчета *3 часа в неделю, 102 часа в год.*

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования.

Учащиеся будут уметь:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся будут уметь:

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах;

-будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

-освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Уметь и иметь представление:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

получат возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся должны уметь:

В способах физкультурной деятельности.

-отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
-организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
-измерять показатели физического развития(рост, вес) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

получат возможность научиться:

-вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
-выполнять организующие строевые команды и приемы;
-выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получат возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
-играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета, курса

Легкая атлетика (4 классы 35ч)

Основная направленность	классы
	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким

	подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискок с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5x1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры 4 классы - 25часов

Основная направленность	Классы
	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 4классы- 18часов

Основная направленность	классы
	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных,	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.

силовых способностей и гибкости.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;

- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 4 классы - 21 час

Основная направленность	классы
	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний по физической культуре	3
2	Легкая атлетика	35
3	Подвижные игры	25
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжные гонки	21
	Итого:	102ч

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

4 класс

102 часа

(3 часа в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	
				Предметные результаты	Универсальные учебные действия
1	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Легкая атлетика (11ч)	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание) Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ: КУГГ № 1 (разучивание) Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.		
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		
3	Бег на скорость (30м). Встречная	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	Научится: различным видам ходьбы. Выполнять движения под счет. Правилам игры. Соблюдать	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов

	эстафета.			правила технике безопасности на уроках легкой атлетике.	<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 	
4	Бег на скорость (60м)	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».	Научится: менять вид ходьбы в различных условиях.		
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Смена сторон».	Научится: Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
6	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде».	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	Научится: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Научится: выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.		
9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Игра «Невод».	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Правильно распределять свои силы по дистанции.		
10	Бросок теннисного мяча на дальность,	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Научится: правилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий. Правилам		<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

	на точность и на заданное расстояние.		соревнований в метании. Игра «Третий лишний».	организации и проведения игр.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
11	Бросок набивного мяча.	1	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Игра «Охотники и утки».	Научится: правилам выполнения двигательного действия.	
1 2	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на основе баскетбола (13 ч)	1	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу»	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.	
1 3	Ведение мяча с изменением направления		ОРУ с обручами. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Научится: чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
1 4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Белые медведи», «Космонавты». Игра «Вызови по имени».	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
1 5	Ловля и передача мяча на месте и в	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Овладей мячом». Игры «Белые медведи»,	Научится: правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжков.	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

	движении в тройках.		«Космонавты».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Научится: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ с обручами. Игра «Мяч ловцу». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
18	Ловля и передача мяча на месте и в		ОРУ с мячом. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и	Научится: правилам организации и проведения игр.	

	движении по кругу. Игра «Быстро и точно».		утки». Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».		
	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».		ОРУ с мячом. Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Научится: правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	ОРУ с мячом. Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Научится: быстро реагировать в изменяющихся условиях.	
21	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	ОРУ с мячом. Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Научится: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал - садись». Игры «Мышеловка», «Невод».	Научится: правилам организации и проведения игр	
23	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	1	ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод».	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
24	Ловля и передача	1	ОРУ с мячом. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	Научится: быстро реагировать в изменяющихся	

	мяча на месте и в движении.		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Мяч ловцу».	условиях.	
25	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастика с элементами акробатики (22 ч)	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Научится: регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	
26	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Строевые упражнения .ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
27	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках.	Научится: познавательной активности в получении знаний о природе (медико-биологических основ деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогических основах деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
28	Мост. Кувырок назад и	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	Научится: пересказывать тексты по истории физической культуры.	

	перекат.			Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
29	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости Ходьба по бревну на носках	Научится: универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке	
30	Мост. Кувырок	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по	Научится: выполнять группировку и перекаты в	

	назад и пережат. Игра «Точный поворот».		бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	группировки. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31	Висы	1	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Научится: правилам техники безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	
32	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Построение в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Научится: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, правилам техники безопасности.	
33	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1	ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Научится: выполнять стойку на лопатках, координировать свои действия.	
34	Поднятие ног в висе. Эстафеты.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Научится: основным способам передвижения человека Выполнять различные физические упражнения.	
35	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Научится: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

					<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
36	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висячем положении.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Научится: выполнять упражнения на гимнастической стенке и правилам техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	
37	Опорный прыжок, лазание по канату Лазание по канату в три приема.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научится: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научится: перелезать через гимнастического коня. Правилам техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	
39	Лазание по	1	Передвижение по диагонали,	Научится: соблюдать	

	канату в три приема, перелезание через препятствие.		противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	правила техники безопасности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
40	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	
41	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научится: работать с гимнастической палкой, характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;

					- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
42	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научится: проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит»	Научится: лазанью по гимнастической стенке и канату разными способами.	
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1	ОРУ на развитие координации Игры «Вызов номеров» ,«Кто дальше бросит»,«Западня». Развитие скоростно-силовых способностей	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
45	Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимн. бревне	1	ОРУ на развитие координации Игра «Западня»	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	

46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ на развитие координации. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
47	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. Лыжная подготовка (24 ч)	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м.	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
48	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее».	Научится: характеризовать физические качества	
49	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Ступающий шаг: упражнения – перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Научится: правильно дышать при ходьбе. Уберечь себя от обморожения.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
50	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Подъемы и спуски, торможение «плугом».	Научится: правилам технике безопасности при занятиях на лыжах.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
51	Учет навыков спуска со склона.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	Научится: переносить и надевать лыжный инвентарь.	Познавательные: - осуществлять анализ
52	Преодоление дистанции 1,5 км со	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим	Научится: основам передвижения на лыжах скользящим шагом.	

	средней скоростью.		шагом длительное скольжение на одной лыже.		выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;
53	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Передвижение под пологий уклон скольльзящим шагом без палок; передвижение скольльзящим шагом размеченной ориентирами. Игра «Шире шаг»	Научится: передвижению на лыжах скольльзящим шагом. Повороту на месте.	Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
54	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Шире шаг»	Научится: передвижению на лыжах скольльзящим шагом.	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
55	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение скольльзящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Веер»	Научится: Пересказывать тексты по истории физической культуры.	
56	Одновременный двухшажный ход	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скольльзящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Игра «Веер»	Научится: передвижению на лыжах скольльзящим шагом.	
57	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками. Игра «Веер»	Научится: правильной постановке рук и ног	
58	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Скольльзящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Научится: технике выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
59	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Равномерное передвижение скольльзящим шагом с палками. «Кто дальше проскользит»		

60	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Преодоление подъема «полуёлочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. «Кто дальше проскользит»		
61	Техника передвижения на лыжах	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой Игра «Накаты».	Научится: правильной постановке рук и ног. Дыханию во время движения.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Игра «Накаты»	Научится: показывать владение техникой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
63	Техники передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне. Игра «Накаты»	Научится: передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
64	Ходьба на	1	Передвижение по учебной лыжне	Научится:	

	лыжах по пересеченной местности		попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
65	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	Научится: правильно выполнять стойку лыжника при передвижении, спуске, подъеме.	
66	Техники передвижения на лыжах	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Игра «С горки на горку».	Научится: правилам технике безопасности при занятиях лыжами. Технике спуску и подъему на лыжах. Выбирать и одежду и обувь для занятий лыжами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки.	
67	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	1	Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м. Игра «Быстрый лыжник»		
68	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник»		
69	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе. Игра «Быстрый лыжник»		
70	Эстафета на лыжах	1	Эстафета на лыжах.	Научится: демонстрировать владение техникой передвижения на лыжах. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
72	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1			
73	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.			Научится: следить за своей осанкой. Правилам сохранения хорошей осанки. Приемам закаливания и способам самоконтроля.	
75	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Научится: пересказывать тексты. Выделять главное из рассказанного.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
76	Ловля и передача	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте	Научится: ТБ во время прыжка в длину, бега и	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную

	мяча одной рукой от плеча на месте.		правой (<i>левой</i>) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	метаний. Разнообразным видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Различать разновидности беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений.	на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
77	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;</p> <p>Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p>
78	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1			
79	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей		
80	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац. способ-тей		
81	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей.		
82	Ловля и передача мяча в	1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в	Научится: прыгать через скакалку. Соблюдать правила игры. ТБ при	

	кругу. Игра «Мяч ловцу».		цель». Развитие координац.способ-тей. прыжках.	
83	Ловля и передача мяча на месте в круге	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Научится: ТБ при занятиях легкой атлетике. Правильно выполнять технику челночного бега.
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
86	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Научится: самостоятельно выполнять упражнения по легкой атлетике.
87	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
88	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в	Научится: соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.

			мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Правилам подвижных игр. Выбирать водящего и капитана команды. Различным считалочкам.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Правилам поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</p>	
89	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
90	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
91	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
92	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в		

			мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
93	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета. Легкая атлетика (10ч)	1	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.	
94	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	
95	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1		
96	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	
97	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	
1	Метание		Метание малого мяча с места на	

00	(3ч) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1			
102	Бросок мяча на в горизонтальную цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		

Контроль уровня обученности

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

Описание учебно –методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А.П.Матвеева. М.: Просвещение. 2007г.
Матвеев А.П., « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2011 год.
Матвеев А.П., « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2011 год
Матвеев А.П.. Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение.2011 год

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Аптечка.

Интернет-ресурсы:

Режим доступа :<http://www.prosv.ru>

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, ноутбук, проектор

Экранно–звуковые пособия:

Аудиозаписи, презентации

Информационно-коммуникационные средства

<http://edu.tatar.ru/page2620.htm/blogs/>

Сообщество учителей физической культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры

Открытый класс, физическая культура.

<http://pedsovet.su/load/98> <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> <http://www.k-yroky.ru/load/153> К

уроку, физическая культура. <http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. <http://vash-konspekt.ucoz.ru/>

Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича..

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация минифутбола России

