****

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4 КЛАСС (102 Ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Элементы содержания: основные вопросы и понятия** | **Характеристика учебной деятельности** | **Виды контроля,**  **измерители** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| **личностные** | **предметные** | **метапредметные** | **план** | **факт** |
| 1 | Кроссовая подготовка.  Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). игра «перебежка с выручкой). Развитие выносливости. | Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоя­тельного обучения технике низкого стар­та.  Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. | **Демонстрировать** технику выполне­ния низкого старта по команде стартера.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Совершенствовать** высокий старт в бе­говых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной дея­тельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. | Текущий  ФО  Тест | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 2 | Кросс (1км). Игра «гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  |  |
| 3 | **Подвижные игры**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения:  « Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления» , « Мяч среднему»,  « Круговая охота». | В**ладеть правилами**  организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в про­цессе подвижных игр. | Текущий  ФО | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 4 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 5 | **Ходьба и бег**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи».  Развитие скоростных способностей. | Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоя­тельного обучения технике низкого стар­та.  Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. | **Демонстрировать** технику выполне­ния низкого старта по команде стартера.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Совершенствовать** высокий старт в бе­говых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной дея­тельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. | Текущий  ФО  Тест | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 6 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |  |  |
| 7 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». |  |  |
| 8 | **Прыжки**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | Подводящие упражнения для самостоя­тельного разучивания прыжка в высо­ту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высо­ту с разбега способом «перешагивание». | **Описывать** технику выполнения прыж­ка в высоту с разбега способом «переша­гивание».  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (план­ка устанавливается на высоте 60—70 см). | Текущий  тест | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в высоту,  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол». | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 10 | **Метание мяча**  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.  **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат | Текущий  ФО | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь первоначальные представления о технике метания мяча из положения стоя боком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вверх – вперед на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 12 | **Подвижные игры**  ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения:  « Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления» , « Мяч среднему»,  « Круговая охота». | В**ладеть правилами**  организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в про­цессе подвижных игр. | Текущий  ФО | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 13 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 14 | **Знания о физической культуре.**  ***Из истории физической культуры.*** Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. | Развитие физической культуры в Рос­сии. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой | **Приводить** примеры из истории спор­тивных состязаний народов России.  **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офи­церов и солдат русской армии, в круп­ных победах русской армии.  **Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суво­ров и др.). | Текущий  ФО | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | ***Определять*** и кратко***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 15  16 | **Способы физкультурной деятельности.**  Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью. | Цель и задачи наблюдения за показа­телями индивидуального физического развития и физической подготовлен­ности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз­вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения по­казателей физического развития и фи­зической подготовленности в течение учебного года. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого развития и физической подготов­ленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического раз­вития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **опре­делять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. | Текущий  Тест | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 17  18  19  20 | **Легкая атлетика**  Бе­говые упражнения*:* высокий старт с последующим уско­рением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м. | Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоя­тельного обучения технике низкого стар­та.  Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. | **Демонстрировать** технику выполне­ния низкого старта по команде стартера.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Совершенствовать** высокий старт в бе­говых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной дея­тельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. | Текущий  ФО  Тест | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 21  22 | *Броски* большого мяча на дальность разными способами | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках боль­шого мяча. Бросок большого мяча (1-2 кг) снизу на дальность одной- двумя руками из по­ложения стоя. Бросок большого мяча (1-2 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя, передача набивного мяча(1кг.) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в бро­сках большого мяча.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность одной-двумя рука­ми снизу из положения стоя.  **Демонстрировать** технику броска боль­шого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | Текущий  ФО | Иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 23  24 | *Метание* малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.  **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат | Текущий  ФО | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь первоначальные представления о технике метания мяча из положения стоя боком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 25  26 | **Прыжковые упражнения:** *прыжки в высоту* | Подводящие упражнения для самостоя­тельного разучивания прыжка в высо­ту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высо­ту с разбега способом «перешагивание». | **Описывать** технику выполнения прыж­ка в высоту с разбега способом «переша­гивание».  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (план­ка устанавливается на высоте 60—70 см). | Текущий  тест | Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в высоту,  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол». | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 27  28 | ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие скоростно- силовых способностей, бы­строты, выносливости | Дозирование и контроль физических на­грузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Разви­тие физических качеств с помощью лег­коатлетических упражнений. Контроль­ное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Кон­трольное упражнение для проверки раз­вития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места. | **Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие выносли­вости в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.  **Использовать** легкоатлетические упраж­нения в самостоятельных занятиях физиче­ской подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. | Текущий  ФО  Тест | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 29  30 | **Подвижные игры**  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения:  « Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления» , « Мяч среднему»,  « Круговая охота». | .В**ладеть правилами**  организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в про­цессе подвижных игр. | Текущий  ФО | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 31  32  33 | **Спортивные игры**  *Футбол:* удар по непо­движному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материа­ле футбола | Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение матери­ала II и III классов). Совершенствова­ние техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).  Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (по­вторение материала III класса). Совер­шенствование техники передачи футболь­ного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в футбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях ак­тивного отдыха и досуга. | Текущий  ФО  Тест | Иметь углубленные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Футбол». | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |  |  |
| 34  35  36 | **Спортивные игры**  *Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; по­движные игры на материале баскетбола | Совершенствование техники ведения ба­скетбольного мяча в разных направлени­ях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Со­вершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала **II** и **III** классов). Совершенствование тех­ники броска баскетбольного мяча в кор­зину стоя на месте и после ведения (по­вторение материала **III** класса). | **Организовывать** игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга.  **Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игро­вой деятельности. | Текущий  ФО  Тест | Иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |  |  |
| 37  38  39 | **Спортивные игры**  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала **III** класса). Совершенство­вание техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повто­рение материала **II** и **III** классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга. | Текущий  ФО | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 40  41 | **Подвижные игры** разных народов | Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из нацио­нальных видов спорта (повторение ма­териала III класса). | Раскрывать в содержании националь­ных подвижных игр культурные особен­ности своего народа, его традиции и об­ряды.  Организовывать и принимать уча­стие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.  Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. | Текущий | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 42 | **Знания о физической культуре**  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ча­стоты сердечных сокращений | Физическая нагрузка как мышечная ра­бота, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирова­ния физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упраж­нений и его значение в регулировании фи­зических нагрузок. | **Объяснять** зависимость между регу­лярными занятиями физической подготов­кой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.  **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышеч­ной работы и частотой дыхания и пульса.  **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт из­менения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт допол­нительных отягощений (например, вы­полнение упражнений с гантелями).  **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утом­ления.  **Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. |  | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 43  44 | **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**.  **Гимнас­тика с основами акробати­ки**  *Акробатические упражне­ния.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стой­ка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост | Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фраг­менты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и со­гнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) ко­лене, левая (правая) назад. | **Демонстрировать** технику упражне­ний, объединённых во фрагменты акро­батических комбинаций в условиях игро­вой и соревновательной деятельности. |  | Иметь углубленные представления о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 45  46 | Акробатические комби­нации:  1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в ис­ходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувы­рок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувы­рок вперёд | Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акро­батических упражнений разной сложно­сти. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связ­ки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1.  Акробатическая комбинация 2. | **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».  **Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатиче­ских упражнений и комбинаций.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций  **Описывать** технику и последователь­ность упражнений акробатических ком­бинаций.  **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности. |  | Иметь углубленные представления о группировке, выполнении моста с помощью и самостоятельно , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры. | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 47  48 | Опорный прыжок | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыги­ванием.  **Демонстрировать** технику выполне­ния опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. |  |  | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 49  50 | *Преодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке | Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение ма­териала II класса): передвижение по гим­настической стенке, спиной к опоре; пе­релезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнасти­ческим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Пере­движение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными ша­гами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Совершенствовать** технику выполне­ния прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику передвижений по гимнастиче­ской скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, со­ставленную из хорошо разученных упраж­нений в условиях учебной и соревнователь­ной деятельности. |  | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, о технике передвижения по гимнастической скамейке;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 51  52 | **Способы физкультурной деятельности**  Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью. ***Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств*** | Цель и задачи наблюдения за показа­телями индивидуального физического развития и физической подготовлен­ности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз­вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения по­казателей физического развития и фи­зической подготовленности в течение учебного года. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого развития и физической подготов­ленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического раз­вития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **опре­делять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |  | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 53 | **Знания о физической культуре.**  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий проведения занятий физической под­готовкой. | Основные причины возможного возник­новения травм во время занятий физи­ческими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой ат­летикой, лыжной подготовкой.  Оказание первой помощи при лёгких травмах. | **Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  **Излагать** правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями.  **Характеризовать** основные травмы и причины их появления.  **Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. |  | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 54  55 | **Лыжная подготовка. Игры и занятия в зимнее время года.** | Польза занятий физической культу­рой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. *Катание на санках.*  Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упраж­нений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Про­ехать через ворота» и т. п. | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.  **Характеризовать** способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).  **Демонстрировать** развитие равнове­сия при спусках с гор на санках в усло­виях игровой деятельности. |  | Иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 56 | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря | Правила выбора индивидуального лыж­ного инвентаря (лыжи, палки, крепле­ния). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зави­симости от погодных условий. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.  **Соблюдать** эти правила при приоб­ретении лыжного инвентаря.  **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыж­ной подготовкой. |  | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 57  58 | **Общеразвивающие физические упражнения**  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических ка­честв, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств | **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |  | Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным и одновременно двухшажным ходом, а также о поворотах на лыжах прыжком.  Иметь представления о технике выполнения лыжных ходов, техниках подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», спуска со склона в основной стойке, торможение «плугом». |  |  |
| 59  60  61 | ***Лыжные гонки.*** | Совер­шенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II-Ш класса): попеременный двухшажный ход, подъ­ём «лесенкой», торможение «плугом». | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .  **Выполнять** торможение « плугом» при спуске с пологого склона.  **Демонстрировать** технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревнова­тельной деятельности. |  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 62  63  64 | ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. |  | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 65  66 | ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты  переступанием | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. | **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции  **Описывать** технику перехода с по­переменного двухшажного хода на одно­временный двухшажный ход и обратно  **Излагать** и **демонстрировать** тех­нику поворота переступанием на лы­жах в правую и левую сторону, стоя на месте.  **Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |  |  |  |
| 67  68 | ***Как развивать выносливость во время лыжных прогулок*** | Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результа­там измерения пульса. Повышение фи­зической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжён­ности тренировочной дистанции | **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физиче­ской нагрузки в процессе самостоятель­ных занятий лыжной подготовкой. |  | Иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Смелее с горки». | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 69  70 | Общеразвивающие физи­ческие упражнения на материале лыжных гонок: *развитие выносливо­сти* | Дозирование и контроль физических на­грузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Раз­витие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Кон­трольное упражнение для проверки вы­носливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м | **Использовать** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.  **Развивать** с их помощью выносли­вость.  **Демонстрировать** развитие выносли­вости в контрольном упражнении |  | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 71  72  73 | ***Лыжные гонки.*** *Пере­движения на лыжах:* одно­временный одношажный ход | Совершенство­вание техники чередования изученных ходов во время передвижения по учеб­ной дистанции (повторение материа­ла III класса). Подводящие упражне­ния для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыж­ных ходов при прохождении учебных дистанций | **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.  **Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.  **Демонстрировать** технику передви­жения одновременным одношажным хо­дом на учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику перехо­да с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в про­цессе прохождения учебной дистанции. |  | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 74  75 | **Подвижные игры*.***  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упражне­ния для развития выносливо­сти и координации движений | Подвижные игры, включающие упраж­нения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», « Кто дальше скатится с горки» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности**.**  **Взаимодействовать со** сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |  | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; |  |  |
| 76 | **Знания о физической культуре.**  Выполнение простейших закаливающих процедур | Закаливание организма с помощью воз­душных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие прави­ла проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.  **Выполнять** правила закаливающих процедур и **соблюдать** меры безопасно­сти во время их проведения. |  | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  |  |
| 77 | **Подвижные игры.**  *Подвижные игры на ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики:* игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений | Подвижные игры, включающие упражне­ния и элементы гимнастики: «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации. |  | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; | Иметь углубленные представления о правилах прохождения строевой подготовки, круговой тренировки, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры. | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 78 | **Подвижные игры**  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Не­вод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка,». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности |  |  |  |
| 79  80  81  82 | **Спортивные игры**  *Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; по­движные игры на материале баскетбола | Совершенствование техники ведения ба­скетбольного мяча в разных направлени­ях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Со­вершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала **II** и **III** классов). Совершенствование тех­ники броска баскетбольного мяча в кор­зину стоя на месте и после ведения | **Организовывать** игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга.  **Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игро­вой деятельности. |  | Иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры. | определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |  |  |
| 83  84  85  86 | **Спортивные игры**  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала **III** класса). Совершенство­вание техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повто­рение материала **II** и **III** классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга. |  |  |  |
| 87  88  89  90 | **Спортивные игры**  *Футбол:* удар по непо­движному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материа­ле футбола | Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение матери­ала II и III классов). Совершенствова­ние техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).  Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (по­вторение материала III класса). Совер­шенствование техники передачи футболь­ного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в футбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях ак­тивного отдыха и досуга. |  | Иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры. |  |  |
| 91 | **Подвижные игры** разных народов | Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из нацио­нальных видов спорта (повторение ма­териала III класса). | Раскрывать в содержании националь­ных подвижных игр культурные особен­ности своего народа, его традиции и об­ряды. \_  Организовывать и принимать уча­стие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.  Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. |  | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, о технике передвижения по гимнастической скамейке;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. |  |  |
| 92  93  94  95  96 | **Легкая атлетика**  *Бе­говые упражнения:* высокий старт с последующим уско­рением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м. | Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоя­тельного обучения технике низкого стар­та.  Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. | **Демонстрировать** технику выполне­ния низкого старта по команде стартера.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Совершенствовать** высокий старт в бе­говых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной дея­тельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. |  | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 97  98 | *Метание* малого мяча на дальность | Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.  **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат |  | Иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры. | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 99  100  101 | ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие скоростно- силовых способностей, бы­строты, выносливости | Дозирование и контроль физических на­грузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Разви­тие физических качеств с помощью лег­коатлетических упражнений. Контроль­ное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Кон­трольное упражнение для проверки раз­вития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места. | **Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие выносли­вости в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.  **Использовать**легкоатлетические упраж­нения в самостоятельных занятиях физиче­ской подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. |  | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, о технике передвижения по гимнастической скамейке;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры. | формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |
| 102 | **Способы физкультурной деятельности**  Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью. ***Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств*** | Цель и задачи наблюдения за показа­телями индивидуального физического развития и физической подготовлен­ности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз­вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения по­казателей физического развития и фи­зической подготовленности в течение учебного года. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого развития и физической подготов­ленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического раз­вития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **опре­делять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |  | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и подвижных игр. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа с. Даерга »

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**  Педагогическим советом  Протокол №\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2020 г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МБОУ НОШ с. Даерга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Козлова Т.Г./  Приказ № \_\_\_\_  «\_\_\_\_» августа 2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

УМК «Перспектива»

на 2020-2021 учебный год

4 класс

Составитель: Павлова Т.А.,

учитель начальных классов

Категория: нет

Даерга, 2020 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для учащихся 4 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также планируемых результатов начального общего образования, с учетом возможностей учебно-методической системы «Перспектива», требованиями основной образовательной программы начального общего образования и ориентирована на следующие нормативные документы и методические рекомендации:

* ЗАКОН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г
* ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. (Утверждён приказом Минобрнауки Р.Ф. от 06 октября 2009года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования)
* СТАНДАРТЫ второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. (Москва «Просвещение»,2010)
* «Перспектива» Сборник рабочих программ. Система учебников «Перспектива» 1 – 4 классы (Пособие для учителей общеобразовательных учреждений, М. «Просвещение», 2011
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
* О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ НОШ с. Даерга реализующей программы общего образования.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2020/2021 учебный год
* Учебный план образовательного учреждения на 2020/2021 учебный год

**Программа составлена** в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы ЗОЖ, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций.В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре 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.

**Целью**дисциплины «Физическая культура» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и 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;разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об измерении частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений; о правилах и особенностях игры в футбол, баскетбол и волейбол;

– 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.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа и материал УМК «Перспектива» авторов Матвеева А. П.рассчитана на **102 часов в год** в соответствии с базисным учебным планом МБОУ НОШ с. Даерга (34 учебных недель, 3 часа в неделю).

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ   
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

В ходе освоения предмета «Физическая культура» обеспечиваются условия для дости­жения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

**Раздел «Лыжная подготовка»**

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Описывать технику разучиваемых упражнений на лыжах.

Осваивать технику упражнений на лыжах

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на лыжах.

Развивать физические качества

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»,«Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.

В 4 классе согласно учебной программе школьника по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При планировании учебного материала для учащихся 1 классов настоящей программы были внесены изменения:

при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Использовании всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ   
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебно-методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Автор** | **Название** | **Издательство** | **Год издания** |
| 1 | А. П. Матвеев | Физическая культура. 3-4классы: учеб.для общеобразоват. учреждений | «Просвещение» |  |
| 2 | А. П. Матвеев | Физическая культура. 1-4классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразоват. учреждений | «Просвещение» |  |
| 3 | А. П. Матвеев | Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. | «Просвещение» |  |

**Технические средства обучения**

* Ноутбук
* Аудиозаписи.

**Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая.
2. Мячи.
3. Скакалка.
4. Мат гимнастический.
5. Обруч пластиковый.
6. Аптечка.

**Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих 4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

**уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и массы тела) и развития основных физических качеств;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**иметь представление:**

- о возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**знать**выдающихся спортсменов России и Татарстана;

**уметь:**

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности передвижения на лыжах:

попеременный двухшажный ход;

спуски в основной стойке.

подъем «лесенкой».

торможение «плугом».

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень физической подготовленности | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивания в висе (м.), кол-во раз.  Отжимания от пола (д.), кол-во раз. | 4 и выше | 2-3 | 1 | 30 и выше | 29-20 | 19 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 160 и выше | 159-145 | 144-130 | 152 и выше | 151-137 | 136-128 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, кол-во раз | +7 и выше | +6 - 0 | -1 и ниже | +7 и выше | +6 - 0 | -1 и ниже |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,3 -5,5 | 5,6 – 6,0 | 6,1 – 6,3 | 5,7 – 6,0 | 6,1 – 6,2 | 6,3 – 6,4 |
| Бег 3\*10 м, с | 8,8 – 9,0 | 9,1 – 9,4 | 9,5 – 10,0 | 9,2 – 9,4 | 9,5 – 9,9 | 10,0 – 10,4 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,3 и выше | 10,4 – 10,8 | 10,9 – 11,2 | 10,6 и выше | 10,7 – 11,1 | 11,2 – 11,5 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,00 и выше | 5,01 – 5,30 | 5,31 – 6,00 | 5,30 и выше | 5,31 – 6,00 | 6,01 – 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин, с | 7,30 и выше | 7,31 – 8,00 | 8,01 – 8,30 | 8,00 и выше | 8,01 – 8,30 | 8,31 – 9,00 |
| Броски мяча в горизонтальную цель | 3 попадания за 3 броска | 2 попадания за три броска | Менее одного попадания за три броска | 3 попадания за 3 броска | 2 попадания за три броска | Менее одного попадания за три броска |
| Вис на время, с | 90 и выше | 60 - 70 | 30 - 59 | 90 и выше | 60 - 70 | 30 - 59 |
| Метание мешочка на дальность, м | 12 и больше | 10 - 12 | Менее 10 | 12 и больше | 10 - 12 | Менее 10 |
| Подъем туловища за 30 с. | Больше 20 | 16 - 20 | Менее 15 | Больше 20 | 16 - 20 | Менее 15 |
| Плавание 50м | Без учета времени, любым способом | | | | | |