

**Рабочая программа**

**«Школа России»**

**4 класс**

*Физическая культура*

2022-2023

Рабочая программа по **физической культуре ( 2 часа в неделю)**

**4 класс**

**1.Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

 Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;

 Направленность на реализацию принципа вариативности;

 Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

 Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 4 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**3.Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится  **68 часа.**

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

**4.УУД**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– 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**

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

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– 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;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– 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 (длины и массы тела и др.), 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, характеристика признаков техничного исполнения;

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

**5. Содержание 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.

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
|  | Высо  кий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**Таблица 1**

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащих

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 2-х урочных занятиях в неделю в 4 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Базовая часть | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Основы знаний о физкультурной культуре | В процессе урока | | | |
| Подвижные игры | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкоатлетические упражнения | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Лыжная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Вариативная часть: | 14 | 16 | 16 | 16 |
| - Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 | 16 | 16 | 16 |
| ИТОГО: | 66 | 68 | 68 | 68 |

**6.Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Типы урока.  Кол-во часов | Планируемые результаты  (предметные) | Планируемые результаты  (личностные и метапредметные)  Характеристика деятельности | | | |
| Содержание урока | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные  УУД |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Разновидности ходьбы. | Комбинированный  1 час | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры.  Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять беговые упражнения. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |
| 4 | Техника бега высокого старта.  Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный  1 час | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |
| 6 | Бег с ускорением 30м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |
| 7 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |
| 8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». | Комбинированный  1 час | Закрепить основные беговые упражнениями.  Знать название беговых упражнений. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки,  500м – мальчики. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Контрольный  1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. |
| 12 | Круговая эстафета  (расстояние 15 – 30м). | Комбинированный  1 час | Знать правила выполнения круговой эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |
| 13 | Встречная эстафета  (расстояние 10 – 20м). | Комбинированный  1 час | Знать правила выполнения встречной эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |
| 14 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.  Упражнения со скакалкой. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.  Правила выполнения дыхательных упражнений. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. |
| 18 | Прыжок в длину с места на результат. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 19 | Техника безопасности на уроке гимнастики.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | Комбинированный  1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |
| 20 | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диа­гонали».  Группировка. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять пе­рестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диа­гонали». | Выполнение строевых команд под счет. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |
| 21 | Группировка.  Перекаты.  Строевые упражнения.  Построение и перестроение. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять группировку, перекаты, строевые действия. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |
| 22 | Кувырок вперед.  Группировка.  Перекаты в группировке.  Игра «Веревочка под ногами» | Групповой  1 час | Уметьвыполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. |
| 23 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.  Игра «Запрещенное движение» | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |
| 24 | Кувырок вперед.  Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.  «Эстафета с чехардой» | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. |
| 25 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках. | Групповой  1 час | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |
| 26 | Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять кувырок назад,  стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. |
| 27 | Мост из положения лежа на спине.  Кувырок назад.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 28 | 2-3 кувырка вперед и назад.  Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 29 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  2-3 кувырка вперед и назад.  Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре. | Уметь выполнять акробатические элементы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 30 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  Игра «Пустое место». Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 31 | Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. | Групповой  1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении техники лыжных ходов. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. |
| 32 | Подъёмы и спуски, торможение «плугом» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать технику подъема и спуска с горы. | Совершенствовать горную технику, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении спусков и подъемов в гору. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Осваивать работу по отделениям. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять движения слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать попеременный двухшажный ход | Описывать разучиваемые технические действия | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении передвижения на лыжах | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | Одновременный одношажный ход. Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать одновременный одношажный ход | Описывать разучиваемые технические действия | Соблюдать правила техники безопасности при работе. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с лыжным инвентарем. |
| 36 | Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать одновременный одношажный ход | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения при передвижении на лыжах | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе при передвижении на лыжах. |
| 37 | Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметьиспользовать поворот переступанием в движении. | Совершенствование техники переступания в движении | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения в работе | Проявлять ловкость, внимание, координацию при передвижении. |
| 38 | Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник» | Комбинированный  1 час | Уметьпреодолевать подъем полуелочкой.. | Совершенствование технику подъема полуелочкой. | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения в работе | Передвижении. |
| 39 | Торможение «плугом». Игра «Веер» | Игровой  1 час | Уметьиспользовать торможение «плугом» | Совершенствовать техникуторможения «плугом». | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время урока. | Управлять эмоциями во время урока. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при спусках с гор. |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметьпередвигаться попеременным двухшажным ходом | Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом | Оценивать приобретенные навыки | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в группе. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время передвижения на лыжах. |
| 41 | Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит?» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать торможение «плугом» | Совершенствовать технику торможения «плугом» | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время урока. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий на уроке | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время урока. |
| 42 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать способ подъема в гору «лесенкой» | Совершенствовать технику подъема в гору «лесенкой» | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации при подъемах и спусках | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 43 | Повороты переступанием в движении.  Эстафеты. | Игровой  1 час | Уметьбыстро ориентироваться в пространстве | Осваивать технику переступания в движении. | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 44 | Попеременный двухшажный ход **-учет.** Дистанция до 2,5 км | Учетный  1 час | Уметьпередвигаться попеременным двухшажным ходом | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание техники попеременного двухшажного хода | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в соревновании. |
| 45 | Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметь использовать подъем способом «елочка» | Совершенствование техники подъема «елочкой» | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения работы в группе | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе на спуске. |
| 46 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметьприменять виды лыжных ходов | Совершенствование техники лыжных ходов с учетом рельефа местности | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения индивидуальной работы | Проявлять ловкость, внимание, координацию при прохождении дистанции. |
| 47 | Спуски с пологих склонов  Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметь использовать изученные способы спусков и подъемов в гору | Совершенствование горной техники | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 48 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять подъем «лесенкой» | Совершенствовать подъем «лесенкой». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 49 | Игра» Накаты», «Быстрый лыжник» | Игровой  1 час | Уметь использовать полученные знания в игре | Совершенствование техники лыжных ходов | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |
| 50 | Повороты переступанием в движении.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметь использовать повороты переступанием в движении | Совершенствовать технику переступания в движении | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 51 | Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметь использовать способ подъема «елочкой» | Совершенствовать технику подъема в гору | Оценивать приобретенные навыки. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 52 | Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость. | Игровой  1 час | Уметь использовать полученные знания в игре | Совершенствование техники лыжных ходов | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 53 | Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм | Комбинированный  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 54 | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный  1 час | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 55 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 1минуту. | Учетный  1 час | Сдавать тес­тирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 56 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Учетный  1 час | Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя;  соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 57 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 58 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 59 | Метания набивного мяча из разных положений.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 60 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Беговые упражнения. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять беговые упражнения. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |
| 61 | Развитие скоростных способностей.  Беговые упражнения.  Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |
| 62 | Бег до 3 мин. | Комбинированный  1 час | Уметьбежать в равномерном темпе. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |
| 63 | Эстафеты. | Соревновательный  1 час | Уметьпередавать эстафету (палочку). | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |
| 64 | Челночный бег 3х10 м. | Контрольный  1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, ловкость. |
| 65 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Соревнователный  1 час | Знать понятие «короткая дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. |
| 66 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | Соревновательно – контрольный  1 час | Знатьтехнику безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |
| 67 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный  1 час | Уметь приземляться на две ноги. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. |
| 68 | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой). | Соревновательный  1 час | Уметьвыполнять прыжки через скакалку. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. |

**7.Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**8.Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 4 классов

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012.

**Учебник:**

**Физическая культура 1-4 классы:** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях

Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.