**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Суруловская основная общеобразовательная школа**

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании ШМО учителей- предметников Заместитель директора по УВР: И.о. директора МКОУ Суруловская ООШ

Протокол№\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. МКОУ Суруловская ООШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/П.Н. Вольнов/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.И. Трофимова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В.Воронкова/ Приказ№\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: основная школа

Рабочую программу составила: Парамонова Е.Н.

Срок реализации программы: 2015-2016 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год ; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе: рабочей программы по физической культре для общеобразовательных школ под редакцией А.П. Матвеева. Москва. «Просвещение» 2012год.

Учебник: предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы для общеобразовательных учреждений. Москва. « Просвещение» 2012г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы, автор А.П. Матвеев; Рабочей программы ФГОС А.П.Матвеева, предметная линия учебников А.П.Матвеева (М.: Просвещение, 2012г.). Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура». В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: А.П. Матвеева, Физическая культура. М.: Просвещение, 2012г. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Знание о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и подразделы: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Рабочая программа составлена на основе:

1.Федерального закона от 29.12.2010 г №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», изменения Приказ министерства образования и науки РФ №1643 от29.12.2014г.

3.Учебным планом МКОУ Суруловской ООШ на 2015- 2016 уч.год.

4. Учебной программы А.П. Матвеева 1-4 класс, предметная линия учебников под редакцией А.П. Матвеева.Москва «Просвещение» 2012г.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

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

Основные ценностные ориентиры учебного предметаобучающихся 1-4 классов .Развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | | | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | | | |
|  |  | 1 | II | III | IV |
| 1 | Знания о физической культуре | **3** | **4** | **4** | **4** |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности** | **4** | **6** | **6** | **6** |
| 3 | **Физическое совершенствование** | **95** | **95** | **95** | **95** |
| 3.1 | Легкая атлетика | 25 | 25 | 24 | 24 |
| 3.2 | Гимнастика | 19 | 19 | 22 | 22 |
| 3.3 | Лыжные гонки | 21 | 21 | 22 | 22 |
| 3.4 | Подвижные игры | 30 | 34 | 27 | 27 |
| 3.5 | Общеразвивающие упражнения | В разделах | В разделах | В разделах | В разделах |
|  | **Итого** | **102** | **105** | **105** | **105** |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Календарно тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата**  **по плану** | | | **Дата по факту** | **Планируемые предметные результаты** | | | | | **Планируемые метапредметные результаты** | | **Планируемые личностные результаты** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Обучаемый научится** | | | **Обучаемый получит возможность научиться** | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Олимпийские игры древности | | 1 | Образовательно-познавательный |  | | |  | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. | | | Оценивать значение ТБ для сохранения здоровья.  Оценивать историческое значение Олимпийских игр древности. | | Изучить ТБ на уроках ф.к-ры.  Изучить историю Олимпийского движения. | | Формирование ценности приобретённых знаний для сохранения здоровья и при изучении истории Олимпийских игр. | Излагать причины возникновения травм на уроках.  Излагать исторические сведения о древних Олимпийских играх. |
| 2 | **Лёгкая атлетика**. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. | | 1 | обучающий |  | | |  | Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции | | | Раскрывать значение правильной техники старта для улучшения результата в беге. | | Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. | | Оценивать важность занятий бегом для ЗОЖ. | Беговые эстафеты с высокого старта |
| 3 | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. | | 1 | обучающий |  | | |  | Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции | | | Анализировать технику выполнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | | Составлять план и последовательнось действий при обучении техническим действиям | | Понять необходимость изучения техники бега с н/старта, для улучшения результатов. | Выполнять н/старт и оценивать партнёра |
| 4 | Скоростно-силовая подготовка средствами лёгкой атлетики | | 1 | тренировочный |  | |  | | Отбирать и выполнять л/атлетические упр-ния, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств | | | Дозировать нагрузку для развития сор.-сил кач. | | Прогнозировать результат при регулярных занятиях. | | Улучшить показатель к концу четверти. | Выполнять прыжковые упражнения в быстром темпе в играх и эстафетах |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 1 | обучающий |  | |  | | Описывать технику прыжка в длину с разбега | | | Анализировать правильность выполнения | | Контролировать в форме сличения способ выполнения упр. и результат. | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего результата. | Многократные повторения прыжка с самооценкой и корректировкой действий |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 1 | тренировочный |  | |  | | Анализировать технику выполнения и выявлять грубые ошибки | | | Демонстрировать технику прыжка в длину способом согнув ноги в соответствии с образцом эталонной техники | | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего результата | Многократные повторения прыжка с самооценкой и корректировкой действий |
| 7 | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | | 1 | Образовательно-познавательный |  | |  | | Описывать технику метания мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | | | Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | | обосновывать эффективность способа решения поставленной задачи | | Установить значение приобретённого опыта для повседневной жизни | Описывать технику и выполнять имитацию метания в цель |
| 8 | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | | 1 | обучающий |  | |  | | Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки | | | Демонстрировать технику метания мяча в соответствии с образцом эталонной техники | | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего результата | Многократные повторения метания с самооценкой и корректировкой действий |
| 9 | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | | 1 | тренировочный |  | |  | | Демонстрировать технику метания мяча в соответствии с образцом эталонной техники | | | Отбирать и выполнять упр., улучшающие технику метания малого мяча в цель. | | Определять обучающую цель и пути её достижения | | Устанавливать значение занятий лёгкой атлетикой для ЗОЖ | Многократные упражнения в метании малого мяча |
| 10 | Техника метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | | 1 | обучающий |  | |  | | Описывать технику, анализировать правильность упр., выявлять грубые ошибки | | | Демонстрировать технику метания мяча с трёх шагов разбега на дальность в соответствии с образцом эталонной техники | | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям | | Установить значение приобретённого опыта для повседневной жизни | Многократные повторения метания с оценкой партнёра и корректировкой действий |
| 11 | Техника метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | | 1 | тренировочный |  | |  | | Подбирать физические упр.для самостоятельного изучения техники метания малого мяча на дальность | | | Составлять план занятий для воспитания скоростно-силовых качеств. | | Определять тренировочную цель и пути её достижения | | Установить значение приобретённых физ.качеств для повседневной жизни | Упражнения в метании мяча в парах |
| 12 | **Баскетбол**.  Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | | 1 | Образовательно-познавательный |  | |  | | Характеризовать основные соревновательные действия в баскетболе разрешённые правилами игры.  Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | | | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности. | | Контролировать в форме сличения способ выполнения упр. и результат | | Оценивать важность занятий баскетболом для ЗОЖ | Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в парах, анализировать правильность и выявлять ошибки обсуждая с партнёром. |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди | | **1** | обучающий |  | |  | | Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в парах | | | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности | | Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата. | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего игрового результата. | Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в парах, анализировать правильность и выявлять ошибки обсуждая с партнёром |
| 14 | Техника ведения мяча. | | 1 | обучающий |  | . | | | | Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности | | Контролировать в форме сличения способ выполнения упр. и результат | | Установить значение приобретённого опыта для повседневной жизни. | | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением высоты ведения, направления и скорости. | Оценка в сравнении с эталоном. |
| 15 | Техника броска мяча двумя руками от груди. | 1 | | обучающий |  |  | | | | | Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности | | Определять тренировочную цель и пути её достижения | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего игрового результата. | Многократные повторения броска мяча по кольцу, самоанализ и выявление грубых ошибок. | Взаимооценивание. |
| 16-18 | Техника изученных элементов в баскетболе. | 3 | | тренировочный |  |  | | | | | Демонстрировать технику в условиях игровой деятельности | | Выбирать технические действия в соответствии с поставленной тактической задачей. | | Оценивать важность занятий баскетболом для ЗОЖ. | Эстафеты с элементами техники баскетбола. | Зачёт по технике изученных элементов в баскетболе (22урок). |
| 19-22 | Воспитание координационных способностей средствами баскетбола. | 4 | | тренировочный |  |  | | | | | Самостоятельно составлять комплекс упр.для развития координационных способностей. | | Прогнозировать развитие физических качеств, при систематических занятиях баскетболом. | | Оценивать занятия баскетболом для самореализации. | Эстафеты с элементами техники баскетбола. | Оценка в сравнении с эталоном. |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата**  **по плану** | **Дата по факту** | **Планируемые предметные результаты** | | **Планируемые метапредметные результаты** | **Планируемые личностные результаты** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Обучаемый научится** | **Обучаемый получит возможность научиться** |
| 23 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | 1 | Образовательно-познавательный |  |  | Раскрывать значение занятий гимн. и акроб. для укрепления здоровья и развития физических качеств. | Оценивать спортивно-оздоровительную деятельность при занятиях различными видами гимнастики. | Изучить историю становления и развития гимнастики и акробатики. | Формирование ценности приобретённых знаний при изучении техники гимн.и акроб. упр. | Излагать исторические сведения развития гимнастики и акробатики,  значение занятий гимн. и акроб. для укрепления здоровья и развития физических качеств. |
| 24-26 | Акробатические упр. | 3 | обучающий |  |  | Выполнять кувырок вперёд в группировке, кувырок назад из упора присев в группировке, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Анализировать правильность выполнения техники гимн. и акроб.упр. | Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. | Оценивать важность занятий гимн. и акроб. для ЗОЖ. | Выполнять кувырок вперёд в группировке, кувырок назад из упора присев в группировке, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |
| 27-29 | Акробатические комбинации из изученных элементов. | 3 | тренировочный |  |  | Выполнять акробатические комбинации. | Самостоятельно развивать гибкость. | Контролировать физическое развитие. | Оценивать важность занятий для укрепления сердечно-сосудистой системы. | Демонстрировать технику  акробатических упражнений. |
| 30-31 | Развитие гибкости. | 2 | обучающий |  |  | Подбирать упражнения для развития гибкости. | Проводить самостоятельные занятия по развитию гибкости. | Составлять план и последовательность действий при занятиях по развитию гибкости. | Понять необходимость изучения техники упр. для улучшения результатов. | Выполнять упражнения для развития гибкости. |
| 32-34 | Опорные прыжки. | 3 | тренировочный |  |  | Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из ИП ОС (девочки). | Выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Прогнозировать результат физ.развития при регулярных занятиях. | Установить значение приобретённого опыта для повседневной жизни. | Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из ИП ОС (девочки). |
| 35-37 | Воспитание координации средствами гимнастики и акробатики. | 3 | обучающий |  |  | Подбирать упражнения для развития координации. | Анализировать правильность выполнения упр. | Контролировать в форме сличения способ выполнения упр. и результат. | Понимание необходимости регулярных занятий для достижения лучшего результата. | Многократные повторения упражнений с максимальной амплитудой движения. |
| 38-40 | Воспитание силы средствами гимнастики и акробатики. | 3 | тренировочный |  |  | Подбирать упражнения для развития силы. | Анализировать правильность выполнения упр. | Устанавливать причинно-следственные связи в развитии силы при регулярных занятиях. | Понимание необходимости регулярных занятий для достижения лучшего результата. | Многократные повторения упр.силового комплекса. |

**Тематическое планирование 4 класс 3 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | | **Планируемые предметные результаты** | | | | **Планируемые метапредметные результаты** | | **Планируемые личностные результаты** | | **Характеристика деятельности учащихся** | |
| **Обучаемый научится** | | **Обучаемый получит возможность научиться** | |
| 41 | Лыжные гонки как вид спорта | 1 | Образовательно-познавательный |  | |  | | Характеризовать лыжные гонки как вид спорта.  . | | Оценивать значение занятий разными видами лыжных видов спорта.. | | Изучить историю зарождения лыжных гонок как вида спорта. | | Формирование ценности приобретённых знаний при изучении лыжных видов спорта. | | Излагать исторические сведения о лыжных видах спорта, характеризовать лыжные гонки как вид спорта. | |
| 42-44 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 3 | обучающий |  | |  | | Выполнять попеременный двухшажный ход. | | Раскрывать значение правильной техники попеременного двухшажного хода.для улучшения результата . | | Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. | | Оценивать важность занятий лыжными гонками для ЗОЖ. | | Передвижение на лыжах. | |
| 45-47 | Повороты, переступанием стоя на лыжах. | 3 | обучающий |  | |  | | Выполнять повороты на месте в медленном темпе. | | Самостоятельно развивать выносливость. | | Контролировать физическое развитие. | | Оценивать важность занятий лыжами для укрепления сердечно-сосудистой системы. | | Демонстрировать технику поворота на месте. | |
| 48-50 | Поворот переступанием в движении. | 3 | обучающий |  | |  | | Выполнять поворот переступанием в движении. | | Анализировать технику выполнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | | Составлять план и последовательнось действий при обучении техническим действиям | | Понять необходимость изучения техники, для улучшения результатов. | | Выполнять поворот переступанием в движении и оценивать партнёра. | |
| 51-53 | Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» | 3 | обучающий |  | |  | | Выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» | | В совершенстве овладеть техникой. подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» | | Прогнозировать результат при регулярных занятиях. | | Улучшить технику к концу четверти. | | Выполнять упражнения в играх и эстафетах. | |
| 54-56 | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. | 3 | обучающий |  | |  | | Описывать технику спуска в основной, высокой и низкой стойках. | | Анализировать правильность выполнения. | | Контролировать в форме сличения способ выполнения упр. и результат. | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего результата. | | Многократные повторения спуска в основной, высокой и низкой стойках с самооценкой и корректировкой действий | |
| 57-58 | Торможение «плугом». | 2 | обучающий |  |  | | Анализировать технику выполнения и выявлять грубые ошибки | | Демонстрировать технику торможения «плугом». в соответствии с образцом эталонной техники | | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего результата | | Многократные повторения торможения «плугом».с самооценкой и корректировкой действий | |
| 59-61 | Прохождение учебной трассы с использованием технических приёмов при спусках и подъёмах. | 3 | тренировочный |  |  | | Преодолевать учебную трассу с использованием технических приёмов при спусках и подъёмах. | | Демонстрировать технику при прохождении трассы на время. | | обосновывать эффективность способа решения поставленной задачи | | Установить значение приобретённого опыта для повседневной жизни | | Прохождение учебной трассы с использованием технических приёмов при спусках и подъёмах. | |
| 62 | **Волейбол** как спортивная игра, техника прямой нижней подачи. | 1 | обучающий |  |  | | Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки при выполнении прямой нижней подачи. | | Демонстрировать технику прямой нижней подачи. | | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям | | Понимание необходимости изучения техники для достижения лучшего результата | | Многократные повторения прямой нижней подачи с самооценкой и корректировкой действий | |
| 63-64 | Приём и передача мяча снизу двумя руками. | 2 | обучающий |  |  | | Демонстрировать приём и передачу мяча снизу двумя руками. | | Отбирать и выполнять упр., улучшающие технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | | Определять обучающую цель и пути её достижения | | Устанавливать значение занятий волейболом для ЗОЖ | | Многократные упражнения в приёме и передаче мяча снизу двумя руками. | |
| 65-66 | Техника передачи мяча сверху двумя руками. | 2 | обучающий |  |  | | Описывать технику, анализировать правильность упр., выявлять грубые ошибки | | Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками в соответствии с образцом эталонной техники. | | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям. | | Установить значение приобретённого опыта для повседневной жизни | | Многократные повторения передачи мяча сверху двумя руками в парах. | |
| 67-68 | Приём и передача мяча сверху и снизу. | 2 | тренировочный |  |  | | Подбирать упр.для самостоятельного изучения техники приёма и передачи мяча сверху и снизу. | | Составлять план занятий для освоения техники приёмов в волейболе. | | Определять тренировочную цель и пути её достижения. | | Установить значение приобретённых физ.качеств для повседневной жизни. | | Упражнения в парах. | |
| 69-75 | Техника прямой нижней подачи, приёма и передачи мяча в волейболе снизу и сверху. | 7 | тренировочный |  |  | | Характеризовать основные соревновательные действия в волейболе разрешённые правилами игры. | | Демонстрировать технику в условиях игровой деятельности. | | Контролировать в форме сличения способ выполнения упр. и результат. | | Оценивать важность занятий волейболом для ЗОЖ. | | Игры и эстафеты с элементами подачи, приёма и передачи мяча в волейболе. | |

**4класс 4 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Планируемые предметные результаты** | | **Планируемые метапредметные результаты** | **Планируемые личностные результаты** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Обучаемый научится** | **Обучаемый получит возможность научиться** |
| 76 | Лёгкая атлетика как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. | 1 | Образовательно-познавательный |  |  | Развивать физические качества средствами лёгкой атлетики. | Раскрывать основы физической подготовки средствами лёгкой атлетики. | Определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата. | Формирование ценности приобретённых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов. | Медленный бег по пересечённой местности. |
| 77-79 | Бег на длинные дистанции. | 3 | обучающий |  |  | Демонстрировать технику бега на длинные дистанции. | Раскрывать значение занятий бегом для укрепления здоровья. | Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. | Оценивать важность занятий бегом для ЗОЖ. | Медленный бег 5 мин. |
| 80-81 | Высокий старт. | 2 | обучающий |  |  | Выполнять высокий старт при беге на длинные дистанции. | Самостоятельно подбирать упражнения для освоения техники бега с высокого старта. | Определять общую цель и пути её достижения. | Оценивать важность занятий бегом для ЗОЖ. | Описание техники бега с высокого старта, выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| 82-83 | Низкий старт и техника его выполнения. | 2 | тренировочный |  |  | Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. | Анализировать технику выполнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям. | Понять необходимость изучения техники бега с н/старта, для улучшения результатов. | Выполнять н/старт и оценивать партнёра. |
| 84-85 | Техника метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. | 2 | обучающий |  |  | Описывать технику, анализировать правильность упр., выявлять грубые ошибки. | Демонстрировать технику метания мяча с 3 шагов разбега. | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям | Устанавливать значение занятий лёгкой атлетикой для саморазвития. | Метание мяча в парах. |
| 86-87 | Футбол.  Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. | 2 | обучающий |  |  | Выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы. | Подбирать упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. | Составлять план и последовательность действий при обучении техническим действиям. | Формирование ценности приобретённых знаний для сохранения здоровья. | Выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы в парах, играх и эстафетах. |
| 88-89 | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 | обучающий |  |  | Выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы. | Демонстрировать технику остановки мяча в условиях игровой деятельности. | Устанавливать причинно следственные связи между правильной техникой выполнения остановки и временем обработки мяча. | Формирование ценности приобретённых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов. | Выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах, эстафетах игре. |
| 90-91 | Техника ведения мяча внешней стороной стопы. | 2 | обучающий |  |  | Выполнять ведение мяча внешней стороной стопы. | Подбирать упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. | Ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно. | Оценивать занятия футболом для самореализации. | Выполнять ведение мяча внешней стороной стопы в парах, эстафетах, игре. |
| 92-95 | Техника изученных элементов в футболе. | 4 | тренировочный |  |  | Выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча внешней стороной стопы. | Применять технические приёмы в игровой деятельности. | Выбирать технические действия в связи с поставленной задачей. | Устанавливать значение занятий футболом для самореализации и саморазвития. | Работа в парах по отработке изученных элементов, эстафеты. |
| 96-102 | Учебная игра. | 7 | тренировочный |  |  | Применять технические приёмы в игровой деятельности. | Изучить правила игры футбол. | Выбирать технические действия в связи с поставленной задачей. | Устанавливать связи между целью учебной деятельности и её мотивом. | Учебная игра. |

**Описание материально- технического обеспечения**

Гимнастика. Подвижные и спортивные игры

1.Козел гимнастический -1 1.Комплект щитов б\больных с кольцами и сеткой

2.Мост гимнастический -1 2.Мячи баскетбольные -15ш

3.Канат гимнастический-1 3.Мячи волейбольные -8ш

4.Маты гимнастические – 7 4.Мячи футбольные -8 ш

5.Брусья гимнастические -1 5.Сетка волейбольная -1

6.Перекладина гимнастическая -1 Компрессор для накачивания мячей -1

7.Скамейка гимнастическая-4 Ворота для мини-футбола

Обруч гимнастический -6

8.Мяч набивной(2кг,3кг) -3

9.Скакалка гимнастическая- 15

Лыжная подготовка Пришкольный стадион (площадка)

Комплект лыж (лыжи,палки ботинки) -15пар Игровое поле для футбола (мини-футбол)

Площадка игровая волейбольная

Легкая атлетика Гимнастический городок

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Хоккейная коробка.

Рулетка измерительная

Флажки разметочные на опоре

Секундомер электронный

Номера нагрудные

Стойки для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту