




Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Семикаракорского района
МБОУ Крымская ООШ

<p>«Рассмотрено» на педагогическом совете</p> <p>Протокол № 1 от «06» 08 2024 г</p>	<p>«Согласовано» Руководитель ШМО  /Петрухина Д.С./ ФИО Протокол № 1 От «06» 08. 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Крымская ООШ  /И.В. Кожухарева/ ФИО Приказ № 86 от 06.08.2024г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 класса

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования. (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования»), Основной общеобразовательной программой начального общего образования и Положением о рабочей программе МБОУ Крымская ООШ, а также на основе примерной программы начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы. / сборник рабочих программ. Физическая культура. 1-4 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа составлена по УМК А. П Матвеев. ФГОС

Общие цели учебного предмета

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Приоритетные формы и методы работы с учащимися – приоритетные виды и формы контроля

Основные методы и формы, используемые на уроках:

1. фронтальный
2. поточный
3. посменный
4. групповой
5. индивидуальный.

Формы контроля: текущий, предварительный, итоговый.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- 1.Равномерный метод
- 2.Переменный метод
- 3.Повторный метод
- 4.Интервальный метод
- 5.Соревновательный метод
- 6.Игровой метод
- 7.Круговой метод

На основе программы развития МБОУ Крымская ООШ 2020-2025 г.г. реализация **воспитательного предмета** предполагает следующее:установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному воспитанию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

Воспитательные ресурсы для создания атмосферы доверия, интереса к предмету, к учителю:

- а) создание привлекательных традиций класса;
- б) методики развивающего обучения;
- в) ролевые игры;

Сроки реализации рабочей программы

2024-2025 учебный период, 34 недели(68 часов)

Структура рабочей программы

Программа состоит из трех разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
2. Содержание учебного курса
3. Календарно – тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Национально-региональный компонент представлен в II разделе подвижных игр, II четверти.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

Учащиеся должны знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- О способах и особенностях движений, передвижений
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры

Учащиеся должны:

- Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
- Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
- Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
- Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
- Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
- Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
- Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
- Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

1.1 Контрольно – измерительные материалы

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

1.2.Основной инструментарий для оценивания результатов

Личностные результаты

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
Задача оценки данных результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры
Субъекты оценочной деятельности	учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.
Инструментарий	Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.) Тестовые задания, разработанные учителем.
Методы оценки	Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.
Осуществление обратной связи	Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры. Осуществление обратной связи через: 1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио). 2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

Метапредметные результаты

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Ссформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	<p style="text-align: center;">Персонафицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия. <p>2. Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.</p> <p style="text-align: center;">3. Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).</p>
Инструментарий	Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.
Методы оценки	<p style="text-align: center;">Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.</p>

Предметные результаты

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.
Задача оценки данных результатов	<p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;</p> <p>работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</p> <p>Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;</p> <p>- определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;</p> <p>- определение возможностей индивидуального развития обучающихся.</p>
Субъекты деятельности	Учитель, обучающиеся.
Форма процедуры	<p>Персонализированные мониторинговые исследования проводят:</p> <p>1. Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.</p> <p>2. Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).</p> <p>В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».</p>
Инструментарий	Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

<p>Методы оценки</p> <p>Осуществление обратной связи</p>	<p>1. Информированность: – обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</p> <p>2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</p>
--	---

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

2. Содержание программы учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе на 2021-2022 учебный год, на его преподавание отводится 68 часа в год (2 часа в неделю)

1 четверть – 18 ч.

2 четверть – 14 ч.

3 четверть – 20 ч.

4 четверть – 16 ч.

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами. «Лапта».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

Легкоатлетические упражнения

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Тематическое планирование, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

4класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Знание о физической культуре	В процессе обучения
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе обучения
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения
4	Физическое совершенствование:	
	Легкая атлетика	22
	Подвижные игры	7
	Подвижные игры на основе баскетбола	12
	Подвижные игры на основе волейбола	9
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Итого:	68

3. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы урока	Дата План/ факт	Контроль	Планируемые результаты обучения	
				Освоение предметных знаний	УУД
Легкая атлетика (12 часов) выполнение норм ГТО					
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Встречная эстафета.	02.09	текущий	-Проявлять интерес к занятиям лёгкой атлетикой.	Формирование мотивации к урокам ФК.
2	Бег на скорость 30м.	04.09	текущий	-Планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча, прыжков. -Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Л. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни П. Умение выполнять двигательные действия
3	Бег на скорость 60 м - тест	09.09	текущий		Л. адекватно воспринимать оценку учителя
4	Круговая эстафета.	11.09	текущий	-Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.	К. Умение слушать и слышать Р. Умение контролировать и оценивать свои действия П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений
5	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	16.09	текущий	-Выявлять различия в основных способах передвижения человека. -Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Равномерный бег (3 мин)	18.09	текущий	-Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7	Кросс (1 км) - тест	23.09	Без учета времени, без остановки	-Осваивать технику бега различными способами.	
8	Прыжки в длину с места - тест	25.09	текущий	-Соблюдать правила техники	

				<p>безопасности при выполнении спортивных упражнений.</p> <p>-Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Изучать и соблюдать правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Р. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
9	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность	30.09	текущий	<p>-Описывать технику метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>-Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	
10	Броски набивного мяча из разных и.п.	02.10	текущий	<p>- применять упражнения в метании теннисного мяча для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>-Соблюдать правила безопасности.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений</p> <p>-Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p> <p>-Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные</p>	
11 12	Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3x10м-тест	07.10- 09.10	Без учета времени, без остановки		

				дистанции. -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.	
Подвижные игры (7 часов)					
13	Инструктаж по ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и 18часовые».	14.10	текущий	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>-Соблюдать правила безопасности.</p> <p>-Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Р. Умение контролировать и оценивать свои действия</p> <p>П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений</p> <p>К. Умение слушать и слышать.</p> <p>Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.</p> <p>Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
14	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	16.10	текущий		
15	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	21.10	текущий		
16	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	23.10	текущий		
17	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	06.11	текущий		
18	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	11.11	текущий		
19	Русская народная игра «Лапта»НРК	13.11	текущий		
Гимнастика (18часов) выполнение норм ГТО					
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	18.11	текущий	<p>-Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>-Различать и выполнять строевые</p>	<p>Л. Оценивание и сравнение осанки</p> <p>П. Выделение необходимой информации</p> <p>Р. Способность к волевому усилию</p>
21	2-3 кувырка вперед слитно	20.11	текущий		
22	Стойка на лопатках	25.11	текущий		

23	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	27.11	текущий	команды: «мирно!», «вольно!», «шагом марш!», смыкание и размыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по двое. -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<p>Р. Бережное отношение к инвентарю и оборудованию</p> <p>П. Различать и выполнять строевые команды: «становись!», «равняйся!», «мирно!», «вольно!». Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Поз. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций</p>
24	Мост из положения лежа	02.12	текущий		
25	Мост из положения стоя с помощью	04.12	Оценка техники выполнения комбинации		
26	Кувырок назад	09.12	текущий	-Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. -Соблюдать правила техники безопасности	
27	Комбинация из ранее изученных элементов	11.12	текущий		
28	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	16.12	текущий	при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	
29	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	18.12	текущий	-Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	
30	Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	23.12	текущий	-Описывать и осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимн. коня, лазание по наклонной скамейке. -Соблюдать правила безопасности.	
31	Лазание по канату в три приема.	25.12	Подтягивания: М:5-3-1 Д:16-11-6	-Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	
32	Перелезание через препятствие	28.12	текущий		
33	Опорный прыжок на горку матов.	13.01	текущий		
34	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	15.01	текущий		

35	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	20.01	текущий		<p>П. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения.</p> <p>Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
36	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	22.01	текущий		
37	Прыжки группами на длинной скакалке	27.01	текущий		

Подвижные игры на основе баскетбола (12 часа)

38	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	29.01	текущий	<p>-Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>-Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>-Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>-Принимать адекватные решения в</p>	<p>П. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Поз. Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой</p>
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	03.02	текущий		
40	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	05.02	текущий		

41	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	10.02	текущий	<p>условиях игровой деятельности.</p> <p>-Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>-Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>-Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>-Развивать физические качества.</p> <p>-Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	<p>ситуации.</p> <p>К. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.</p> <p>Р. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
42	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	12.02	текущий		
43	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	17.02	текущий		
44	Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы».	19.02	текущий		
45	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	24.02	текущий		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо.	26.02	текущий		
47	Эстафеты с мячами.Игра «Перестрелка».	03.03	текущий		
48	Тактические действия в защите и нападении.	05.03	текущий		
49	Игра в мини-баскетбол.	10.03	текущий		

Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)

50	Инструктаж по ТБ. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	12.03	текущий	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>-Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>-Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>	<p>П. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>К:Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и</p>
51	Передача мяча, подброшенного партнером	17.03	текущий		
52	Передачи в парах, у стены.	19.03	текущий		
53	Прием снизу двумя руками.		текущий		

54	Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте.	02.04	текущий		<p>провести игру.</p> <p>Р. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
55	Передачи в парах через сетку.	07.04	текущий		
56	Нижняя прямая подача в стену	09.04	текущий		
57	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	14.04	текущий		
58	Двухсторонняя игра	16.04	текущий		
Легкая атлетика (10 часов) выполнение норм ГТО					
59	Т/б на уроках л/а. Бег в чередовании с ходьбой.	21.04	текущий	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.</p> <p>-Осваивать технику прыжковых и упражнений с метанием мяча.</p> <p>-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>-Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча.</p> <p>-Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	<p>П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений</p> <p>К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Р. Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
60	Бег на скорость 30 м.	23.04	текущий		
61	Бег 60 м - тест.	28.04	текущий		
62	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	30.04	текущий		
63	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м –тест	05.05	текущий		
64	Прыжок в длину с места - тест	07.05	текущий		
65	Кросс (1 км) - тест	12.05	текущий		
66	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	14.05	текущий		
67-68	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	19.05-21.05	текущий		
69	Подвижные игры.	26.05			

Приложения к программе

Контролируемые элементы содержания

№	Контрольные упражнения	Дата выполнения	Дата выполнения
1.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).	
2.	Челночный бег 3x10 метров (тест).	-Осваивать технику бега различными способами.	
3.	Бег на выносливость. 9-минутный бег (тест).	Распределение силы по дистанции	
4.	Прыжок в длину с места (тест).	Осваивать технику прыжковых упражнений Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
5.	Подтягивание	Подъем туловища без рывков	
6.	Наклон вперед из положения сидя (тест).	Выполнение с максимальной амплитудой	
7.	Челночный бег 3x10 м (тест).	-Осваивать технику бега различными способами.	
8.	Прыжки на скакалке за 30 сек.	Развитие силовой выносливости	
10.	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест).	Развитие быстроты	
11	Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест).	Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.	

Учебно-методические средства обучения для учителя:

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

Дополнительные учебно-методические средства обучения для учителя:

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2013
2. Академический школьный учебник «Физическая культура 4 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Учебно-методические средства обучения для учеников:

1. Учебник для общеобразовательных организаций автора А.П.Матвеева: Физическая культура. 3-4 класс.

Электронные ресурсы:

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ