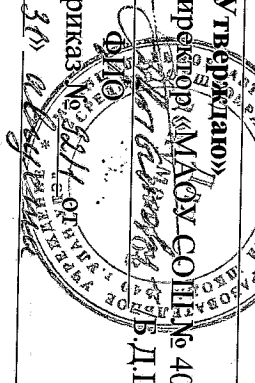


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №40 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Антонова И.В.</i> ФИО Протокол № 1 от _____ 2021 г. <i>«30» августа</i>	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ № 40» <i>Клименко Н.В.</i> ФИО <i>«31» августа</i> 2021 г.	«Утверждено» Директор МАОУ СОШ № 40 <i>Д. Цыбикапов</i> ФИО Приказ № 344 от _____ 2021 г. <i>«30» августа</i> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 класса

Лазаревой Ирины Владимировны
учителя начальных классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от _____

«30» августа 2021

2021-2022 учебный год
Улан-Удэ

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, с требованиями Федерального Государственный Образовательный Стандарт 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 МАОУ «СОШ №40 г. Улан-Удэ», а также на основе примерной программы начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы. / Просвещение, 2011.

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. парный
3. групповой
4. индивидуальный
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.

Потоочный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнение 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.Крутовой метод

На основе программы развития МАОУ «СОШ №40 г.Улан-Удэ» 2020-2025 г.г. реализация **воспитательного предмета** предполагает следующее: установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному воспитанию обучающихся требованиям 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;

2021-2022 учебный период, 34 недели(68 часов)

Сроки реализации рабочей программы

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 т.д.)
- 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 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, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

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
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)		кол-во раз	7	5	3	6	4	2
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 результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры
Субъекты деятельности	учитель, обучающиеся
Форма процедуры проведения	Персонафицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса. 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.
Инструментарий	Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.
Методы оценки	Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.
Осуществление обратной связи	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	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.	
Задача оценки результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.	
Субъекты деятельности	учитель, обучающиеся	
Форма проведения процедуры	Персонафицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках: - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срез; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия. 2. Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах. 3. Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность). Фронтальный письменный, индивидуальный беседа, анкетирование, наблюдение. 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.	
Инструментарий		
Методы оценки		

Предметные результаты

Предмет оценки

Процедура внутренней 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 результатов

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; 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. Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;

- определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;
- определение возможностей индивидуального развития обучающихся.

Субъекты деятельности

Учитель, обучающиеся.

Форма проведения процедуры

Персонифицированные мониторинговые исследования проводят:

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.
2. Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).

В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровеньные 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».

Инструментарий

Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

Методы оценки Осуществление обратной связи	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.
--	---

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 олимпийские движения. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпиады и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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 питаншки», «Защитники», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами. «Ланга».

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 цепь», «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 бросается партнеру.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречах 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.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		4класс	Класс
1	Знание о физической культуре	4	
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе обучения
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе обучения
4			В процессе обучения
Физическое совершенствование:			
Легкая атлетика		22	
Подвижные игры НРК «ЛАНТА»		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.		текущий	-Проявлять интерес к занятиям лёгкой атлетикой. -Планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча, прыжков. -Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Формирование мотивации к урокам ФК. Л. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни П. Умение выполнять двигательные действия Л. адекватно воспринимать оценку учителя
2	Бег на скорость 30м.		текущий		
3	Бег на скорость 60 м - тест		текущий		
4	Круговая эстафета.		текущий	-Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без. -Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	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.		текущий	-Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
6	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Равномерный бег (3 мин)		текущий	-Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).	сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
7	Кросс (1 км) - тест		Без учета времени, без остановок		специальной терминологией.
8	Прыжки в длину с места - тест		текущий	-Осваивать технику бега различными способами. -Соблюдать правила техники	

				безопасности при выполнении спортивных упражнений. -Осваивать технику прыжковых упражнений Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Изучать и соблюдать правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	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.
9	Бросок теннисного мяча в цель, на дальность	текущий		-Описывать технику метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
10	Броски набивного мяча из разных и.п.	текущий		-Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	
11 12	Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3х10м-тест	Без учета времени, без остановки		- применять упражнения в метании теннисного мяча для развития скоростно-силовых способностей. -Соблюдать правила безопасности. -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений -Осваивать технику бега на длинные дистанции. -Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные	

			дистанции.	
			-Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.	

Подвижные игры (7 часов)

13	Инструктаж по ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и 18часовые».	текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Р. Умение контролировать и оценивать свои действия П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений К. Умение слушать и слышать.
14	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Подтягивание в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	текущий	-Соблюдать правила безопасности.	К. Умение слушать и слышать.
15	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	текущий	-Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
16	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	текущий		Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
17	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Защ, сторож, Жучка».	текущий		
18	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	текущий		
19	Русская народная игра «Лапта»НПК	текущий		

Гимнастика (18часов) выполнение норм ГТО

20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	текущий	-Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Л. Оценивание и сравнение осанки
21	2-3 кувырка вперед слитно	текущий		П. Выделение необходимой информации
22	Стойка на лопатках	текущий	-Различать и выполнять строевые	Р. Способность к волевому усилию

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола (12 часа)

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

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 3х10 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 3х10 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> – infourok.ru
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – nsportal.ru
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

54	Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте.	текущий	провести игру. Р. Определить наиболее эффективные способы достижения результата. Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
55	Передачи в парах через сетку.	текущий	
56	Нижняя прямая подача в стену	текущий	
57	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	текущий	
58	Двухсторонняя игра	текущий	

Легкая атлетика (10 часов) выполнение норм ГТО

		текущий	Осваивать технику бегу различными способами.	П. Умение правильно выполнять технику физических упражнений
59	Т/б на уроках л/а. Бег в чередовании с ходьбой.	текущий	-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений. -Осваивать технику прыжковых и упражнений с метанием мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. -Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 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. Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
60	Бег на скорость 30 м.	текущий		
61	Бег 60 м - тест.	текущий		
62	Встречная эстафета. Крутовая эстафета.	текущий		
63	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м –тест	текущий		
64	Прыжок в длину с места - тест	текущий	-Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	К. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 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. Л. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
65	Кросс (1 км) - тест	текущий		
66	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	текущий		
67-68	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	текущий		

41	Ведение мяча на месте с низким отскоком.		текущий	-Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	ситуации.
42	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		текущий	-Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	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.
43	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».		текущий	-Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действия 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.
44	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».		текущий	-Осваивать технические действия из спортивных игр.	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
45	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		текущий	-Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
46	Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо.		текущий	-Развивать физические качества.	
47	Эстафеты с мячами. Игра «Переселка».		текущий	-Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	
48	Тактические действия в защите и нападении.		текущий		
49	Игра в мини-баскетбол.		текущий		

Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)

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