

## 1. Пояснительная записка 4 класс

Рабочая программа по физической культуре для учащихся четвёртого класса составлена на основе примерной основной образовательной программы образовательной системы «Школа 2100» ФГОС авторами-составителями которой являются Б.Б. Егоров и Ю.Е. Пересадина (Балас,-2011г.). Рабочая программа разработана на основе Программы по физической культуре (для четырехлетней начальной школы) Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, Москва «Просвещение» 2009 год, Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 2.Общая характеристика учебного предмета.

Структура в предлагаемой программе задаётся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы двигательной деятельности»
- «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- «Гимнастика с основами акробатики»,

- «Легкая атлетика»,
- «Подвижные и спортивные игры»

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

### **3. Планирование результатов обучения (УУД)**

#### **Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **4.Содержание программного материала.**

##### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

##### **Способы физкультурной деятельности**

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

##### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

-Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### **- Легкая атлетика**

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

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

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

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

#### **- Подвижные игры**

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

- Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 4 классе по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

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

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

### **Требования к качеству освоения программного материала**

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

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Всего часов
1	Легкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	21
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	42
	Всего часов	102

**5.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс 102 часа (3ч в неделю.)**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол. час.	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (предметные УУД)	Форма контроля
			план	факт			
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11ч.</b>					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: обще учебные – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии коммуникативных и познавательных задач.	тематический
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон».	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий.
3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий.
4	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши».	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий.
5	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Игра «Невод».	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		Учетный.
6	Прыжки в длину. Игра «Зайцы в огороде».	1			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий.
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву».	1			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий.
8	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий.
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий.
10	Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий.
11	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра	1			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель		Метание в цель: из 5 попыток – 3

	«Невод».				способы взаимодействия.	попадания (зачет)	
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>11ч.</b>					
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки на марше».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	тематический
13	Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
14	Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.		Текущий.
15	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. Игра «День и ночь».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
17	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
18	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьбы).	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
19	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
20	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
21	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
22	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы.	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Без учета времени.
<b>Гимнастика</b>		<b>18ч.</b>					

23	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения. Познавательные: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	тематический
24	Строевые упражнения. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий.
25	Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий.
26	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий.
27	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий.
28	Строевые упражнения. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Фронтальный: выполнение комбинации
29	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты.	1			Уметь выполнять висы и упоры		Текущий.
30	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1			Уметь выполнять висы и упоры		Текущий.
31	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис подтягивание в виси. Эстафеты.	1			Уметь выполнять висы и упоры		Текущий.
32	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси. Эстафеты.	1			Уметь выполнять висы и упоры		Текущий.
33	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси. Эстафеты.	1			Уметь выполнять висы и упоры		Текущий.



34	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты.	1			Уметь выполнять висы и упоры	Регулятивные: планирование – выполнять действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Поднимание ног в висячем положении: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1
35	Перелезание через препятствие. ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий.		
36	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие.	1		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий.		
37	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1		Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.	Текущий.		
38	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов	1		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий.		
39	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов	1		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательная: обще учебная – осознанно строить сообщение в устной форме.	Текущий.	
40	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении.	1		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок		Оценка техники лазанья по канату	
<b>Подвижные игры</b>		<b>18ч.</b>					
41	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Регулятивная: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	тематический
42	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Познавательные: обще учебные – осознанно строить сообщение в устной форме.	Текущий.
43	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с обручами.	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Текущий.
44	ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.

45	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с обручами.	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
46	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета.	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
47	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета.	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование – превосходить результат. Познавательные: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	Текущий.
48	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
49	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
50	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
51	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
52	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
53	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
54	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Невод».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий.
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий.	
56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий.	
57	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий.	
58	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24ч</b>							

59	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Регулятивная: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. Познавательные: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка.	тематический
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
61	ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		Уметь владеть мячом: держание, ловля, играть в мини-баскетбол	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей . Познавательные: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество .	Текущий.
62	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1		Уметь владеть мячом: ловля, ведение, играть в мини-баскетбол		Текущий.
63	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения. Познавательные: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути достижения	Текущий.
64	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
65	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения. Познавательные: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути достижения	Текущий.
66	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	1		Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
67	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	Регулятивные: планирование – выбирать действия в	Текущий.
68	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
69	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	Регулятивные: планирование – выбирать действия в	Текущий.

70	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1			Уметь владеть мячом: ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий.
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Познавательные: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество .	Текущий.
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Текущий.
73	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	решения. Познавательные: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала.	Текущий.
74	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1			Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, играть в мини-баскетбол	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий.
75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол		Текущий.
76	Ловля и передача мяча в кругу Эстафеты.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты	1			Уметь владеть мячом: ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Текущий.
78	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	решения. Познавательные: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты.	Текущий.
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Текущий.
80	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	1			Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	решения. Познавательные: обще	Текущий.

81	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	учебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала.	Текущий.	
82	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий.	
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>10ч.</b>						
83	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы Инструктаж ТБ.	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	тематический	
84	. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега. Игра «Салки	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.	
85	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий.	
86	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега. Игра «Салки	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: обще учебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Текущий.
87	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра .	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии коммуникативных и познавательных задач.	Текущий.
88	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом			Текущий.
89	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом			Текущий.
90	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом			Текущий.
91	Бег по пересеченной местности.	1			Уметь бегать в равномерном темпе до			Текущий.

	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).				10 минут, чередовать ходьбу с бегом		
92	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Без учета времени.
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10ч.</b>					
93	Бег и ходьба. Бег на скорость 30, 60 м. Инструктаж по ТБ.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		Текущий.
94	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий.
95	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.	Текущий.
96	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные: обще учебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность .	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5– 6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование физических качеств.	1			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	
98	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией .	Текущий.
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		Текущий.
100	Бросок теннисного мяча на дальность на точность. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий.
101	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель		Текущий.
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1			Уметь метать из различных положений на дальность и в цель		Итоговый

## 6. Контроль уровня обученности учащихся.

### Формы обучения

- фронтальные
- групповые
- индивидуальные

### Методы обучения

1. Словесные, наглядные, комплексные
2. Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, проблемные (по характеру учебно-познавательной деятельности)

### Используемые формы и методы проверки и оценки результатов обучения

**Вид контроля:** устные, практические, текущий, учетный без времени.

**Формы контроля:** игра, сдача нормативов.

### Контрольные упражнения.

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

### 7. Перечень литературы и средств обучения

1. Егоров Б.Б. и Ю.Е. Пересади́на. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. В 2 частях. – М.: Баласс, 2011
2. Рабочая программа разработана на основе Программы по физической культуре (для четырехлетней начальной школы) Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересади́на. Комплексной программы физического воспитания учащихся 4 класса. Программы общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, Москва «Просвещение» 2009 год,
3. Материально-техническое обеспечение предмета.
4. Обучение ведётся по учебнику «Физическая культура» Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересади́ной.
5. Маты, гимнастическая скамейка, шведская стенка, обручи, скакалки, козёл, мячи ( волейбольный, футбольный, баскетбольный), малые мячи для метания. Диски с музыкальными произведениями для физической разминки.