

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена и принята
на ШМО учителей
начальных классов
от «26» августа 2016 г.
протокол № 1

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Т.А. Антонова
« ____ » _____ 20__ г

Утверждаю:
Директор школы
_____ О.В. Борисова
« ____ » _____ 20__ года

**Рабочая программа
начального общего образования
по физической культуре
для учащихся 4 класса
на 2016-2017 учебный год**

**Составил учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Степанова Татьяна Михайловна**

**Санкт-Петербург
2016 год**

Содержание

1. Пояснительная записка	-2-
1.1. Нормативно-правовые документы	-2-
1.2. Место предмета в учебном плане	-4-
1.3. Цели и задачи	-5-
1.4. УМК	-6-
1.5. Планируемые результаты обучения	-8-
1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	-9-
2. Содержание учебного предмета, курса	-12-
3. Поурочно-тематическое планирование	-16-

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конституция Российской Федерации;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (ФГОС начального общего образования);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
9. Закон Санкт-Петербурга «Об общем образовании в Санкт-Петербурге», принятый Законодательным Собранием Санкт-Петербурга 04.07.2007 года №381-66;
10. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 22.04.2015 № 355 «О реализации Закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
11. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 6.11.2013 № 2585-р «О порядке предоставления в пользование обучающимся, осваивающим основные образовательные программы в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов, учебников, учебных пособий, а также учебно-методических материалов, средств обучения и воспитания»;
12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-0-0 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)»;

13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 29.10.2013 № 2516-р «Об утверждении Порядка организации промежуточной и (или) итоговой аттестации экстернов в образовательных учреждениях»;
14. Распоряжение Комитета по образованию от 06.05.2015 № 2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2016/2017 учебном году»;
15. Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17.07.2013 № 461-83;
16. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2016/2017 учебный год, утвержденным Приказом МО РФ № 253 от 31.03.14.;
17. Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0;
18. Образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 208, утвержденная приказом от 09.06.2015 протокол № 77-од;
19. Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ № 208, принятом на педсовете, от 22.08.2016 протокол № 20;
20. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 208, принятом на педсовете, от 22.08.2016 протокол № 20.

Рабочая программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования «Физическая культура»: М. Просвещение, 2010, авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура». 1-4 класс». Сборник рабочих программ. 1-4 классы. – М.: Просвещение 2011.

1.2. Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30

августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

1.3. Цели и задачи

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебно-методический комплект

Программа	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
Учебник	Физическая культура .4 класс », В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014
Методические пособия.	<ul style="list-style-type: none"> • Поурочные планы. М.В. Видякин. «Учитель-АСТ», 2014 г. • Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько, «ВАКО», Москва, 2013 год. • Матвеев А.П., Петрова Т.В., оценка качества подготовки учащихся начальной школы. – М.: Дрофа, 2002 г. • Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно – методическое пособие. – М.: Астрель, 2003 г. • Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (стандарты второго поколения). • Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010 г.

1.4.1. Электронные ресурсы

- <http://pedsovet.su> — база разработок для учителей начальных классов
- <http://musabiqe.edu.az> — сайт для учителей начальных классов

- <http://www.4stupeni.ru> — клуб учителей начальной школы
- <http://trudovik.ucoz.ua> — материалы для уроков учителю начальных классов
- <http://www.uroki.net> — бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков.
- <http://www.solnet.ee> — Детский портал Солнышко. Сценарии для маленьких учеников.
- <http://www.rusedu.ru> — Раздел начальная школа: Архив учебных программ.
- <http://www.proshkolu.ru> — Бесплатный школьный портал – все школы России.
- <http://baby.com.ua> — Развивающие игры на знание основ математики, русского языка.
- <http://www.openworld.ru> — Ежемесячный научно-методический журнал «Начальная школа».
- <http://suhin.narod.ru> — Загадки и кроссворды для детей.

1.4.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы

Для учителя:

- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2011.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.

Для учащихся:

- Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002 г.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячом. – М.: НЦЭНАС, 2002 г

- Фатеева Л.П. Ярославль. 300 подвижных игр для младших школьников. «Академия развития», 1998
- Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2008.

1.5. Планируемые результаты обучения

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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 путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. 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.

Оценивание по теоретическим основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

- Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
- Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением v с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно-тематический план

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-11	Легкая атлетика	11
12 - 22	Кроссовая подготовка	11
23 - 34	Гимнастика с элементами акробатики	12
35 - 59	Подвижные игры	25
60 - 80	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
81- 90	Кроссовая подготовка	10
91 -102	Легкая атлетика	12

Особенность программы, курса

В программе В. М. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

3. Поурочно-тематическое планирование

Условные обозначения

1. Контроль

Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
СК – стартовый	И - индивидуальный	П- письменный
ТкК– текущий	Г - групповой	У - устный
ПрК – промежуточный	Ф - фронтальный	К - комбинированный
ТмК– тематический	СО - самооценка	Э - электронный
ПА – промежуточная аттестация	ВО - взаимооценка	

2. Типы уроков

УНЗ - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

УР - Урок рефлексии

УСЗ - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

УРК - Урок развивающего контроля

№ ур ка	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения				Формы контроля	Примечания	
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)					
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД			Регулятивные УУД
1 четверть (24 часа)											
Легкая атлетика (17 часов)											
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Вводный урок			Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности и поведения на уроке; содержание занятий физической культурой, гигиенические и эстетические требования к комплексу одежды для занятий физкультурой. Строевые команды и распоряжения.	адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
2 3	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Урок-игра			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	

							новых знаний и умений.				
4 5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Комбинированный			Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
6 7	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	Урок-эстафета			Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	тест	
8 9	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Зачетный			Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
10 11	Развитие выносливости в беге до 800м.	Зачетный			Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
12 13	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Урок групповой деятельности			Понятие «короткая дистанция»,	Волевая саморегуляция, способность к	Стремление выполнять социально	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную	тест	

					бег на скорость, бег на выносливость	мобилизации сил и энергии	значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях		
14 15	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	Комбинированный			Выполнять высокий старт с последующим ускорением Знать технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	итоговый	
16	Шестиминутный бег. Метание мяча.	Комбинированный			Пробежать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	итоговый	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)											
17	Подвижные игры для развития координации движений	Урок-эстафета			Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	текущий	

18 19	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	Урок-игра			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
20 21	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Урок-игра			Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Формирование положительного отношения к учению	Выбор эффективных способов решения игровых действий	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
22 23	Подвижные игры для развития ловкости	Урок-игра			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения;	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
24	Подвижные игры для развития быстроты	Урок – игра			Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Текущий	

2 четверть (23 часа)

Гимнастика (23 часа)											
25	Акробатика. Строевые упражнения Подвижные игры	<i>Постановка учебной задачи, поиск ее решения</i>			Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приёмы. 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	готовность и способность к саморазвитию; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы	ставить и формулировать проблемы.	умение задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.	наблюдение	
26 27 28 29	Акробатика. Строевые упражнения Подвижные игры	<i>решение частных задач</i>			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастический мост	проявление самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки; выполнение самооценки на основе критериев успешности	осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	умение вести устный диалог и строить понятные для партнера высказывания	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	Индивидуальное выполнение упражнений	

					кая комбинация	учебной деятельности					
30 31 32 33	Равновесие. Строевые упражнения Подвижные игры	<i>решение частных задач</i>			Организуя команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	определять, где применяются строевые действия; ставить, формулировать и решать проблемы.	умение задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.	наблюдение	
34 35 36 37	Висы. Строевые упражнения. Подвижные игры	<i>Постановка учебной задачи, поиск ее решения</i>			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Индивидуальное выполнение упражнений	
38 39	Опорный прыжок, лазание	<i>Постановка учебной</i>			Опорный прыжок.	умение не создавать	контролировать и оценивать	умение осуществлять	удерживать познавательный	Индивидуальное	

40	Подвижные игры	<i>задачи, поиск ее реше-</i>			Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы	процесс и результат деятельности.	взаимный контроль.	ую задачу и применять установленные правила.	выполнение упражнений	
41 42 43 44	Кувырок вперед Подвижные игры	<i>решение частных задач</i>			Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	умение осуществлять взаимный контроль.	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Индивидуальное выполнение упражнений	

45 46 47	Акробатические комбинации Подвижные игры	<i>решение частных задач</i>			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	проявление самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки; выполнение самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности	осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	умение вести устный диалог и строить понятные для партнера высказывания.	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	Индивидуальное выполнение упражнений		
41 42 43 44	Кувырок вперед Подвижные игры	<i>решение частных задач</i>			Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	умение осуществлять взаимный контроль.	удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Индивидуальное выполнение упражнений		
45 46 47	Акробатические комбинации Подвижные игры	<i>решение частных задач 4 часа</i>			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых	проявление самостоятельности и осознание личной ответственности за свои	осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать,	умение вести устный диалог и строить понятные для партнера высказывания.	сличать способ действия и его результат; вносить	Индивидуальное выполнение упражнений		

					команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	поступки; выполнение самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности	выделять и использовать в действиях.		дополнения и изменения в выполнении упражнений.		
--	--	--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	---	--	--

**Календарно-тематический план по физической культуре 4 класс
2 полугодие**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Планируемые результаты обучения				Формы контроля	Примечания	
			план	факт	Основное содержание	Универсальные учебные действия (УУД)					
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД			Регулятивные УУД
3 четверть (30 часов)											
Лыжная подготовка (5 часов)											
48	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок, с палками. ОРУ	Вводный урок			Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закалывания для укрепления здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	вводный	
49	Скользющий шаг без палок, с	Урок-повторение			Знать правила	Волеваясаморегуляция, контроль	Подбор одежды и обуви для	Способность осуществлять	Согласованно выполнять	текущий	

	палками. Повороты переступанием. Эстафеты.				поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	совместную деятельность в игровых ситуациях		
50	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Подвижные игры	Урок-закрепление			Знать способы передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
51	Попеременный двухшажный ход Эстафеты	Комбинированный			Познакомиться с техникой поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
52	Подъемы и спуски с небольших склонов Эстафеты	Комбинированный			Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 часов)											
53 54	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками.	Урок-игра			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	

						к учению	решения проблемы.				
55 56	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча через сетку	Урок-игра			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
57 58	Закрепление элементов спортивных игр в подвижных играх и эстафетах	Урок-игра			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
59 60 61 62	Учебная игра в «Пионербол»	Урок-игра			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
63 64	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча.	Урок-соревнование			Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	

65 66	Закрепление элементов спортивных игр в п/играх и эстафетах	Урок-эстафета			Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
67 68	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	Урок-игра			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
69 70	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	Урок-игра			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения;	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
71 72	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Урок-игра			Правила проведения подвижных игр во время занятий.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	текущий	
73	Подвижные	Урок-игра			Соблюдать	Формирование	Анализ своей	Потребность в	Контролиров	текущий	

74	игры для развития ловкости				дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	ать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
75 76 77	Подвижные игры для развития быстроты	Урок-игра			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	

4 четверть (25 часов)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 часа)

78 79	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Урок-игра			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
----------	--	-----------	--	--	--	---	---	--	--	---------	--

Легкая атлетика (17 часов)

80	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафеты	Урок-игра			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
----	---	-----------	--	--	--	---	---	--	--	---------	--

					игр.		приобретению новых знаний и умений.				
81 82 83 84	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Урок-игра			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
85 86 87	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	Комбинированный			Выполнять высокий старт с последующим ускорением Знать технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
88 89 90 91	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	Урок-эстафета			Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	тест	
92 93 94 95	Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с места.	Зачетный			Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Умение структурировать знания Контролировать режимы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	текущий	

					и правильно приземляться на две ноги	отношения к учению	физической нагрузки на организм.	педагогами	ситуациях		
96 97	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	Комбинированный			Выполнять высокий старт с последующим ускорением Знать технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	итоговый	
98 99	Шестиминутный бег. Метание мяча.	Комбинированный			Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	итоговый	
100 101	Резерв Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	Урок-игра			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
102	Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с мячами.	Урок-игра			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	

