****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена:

- в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2009 г.), МБОУ «Горной СШ»;

- программой формирования УУД МБОУ «Горной СШ», на основе примерной общеобразовательной программы начального общего образования (Москва, 2009г.);

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.
Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** учебнойпрограммы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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.

К концу учебного года учащиеся должны овладеть базовым уровнем освоения учебной программы по физической культуре.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Принципы лежащие в основе построения программы:**

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В первом классе, в соответствии с Образовательной программой школы, на изучение предмета физической культуры отводится 102 часа в год -  4 класс – 3 часа в неделю, 33 недели.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направ­ленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетент­ных и успешных граждан России, способных к активной самореа­лизации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и дли­тельного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, достижениеследующих личностных результатов:

* укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней уста­новке личности школьника поступать согласно своей со­вести;
* формирование основ нравственного самосознания лич­ности (совести) — способности младшего школьника с ограниченными возможностями форму­лировать собственные нравственные обязательства, осу­ществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
* формирование нравственного смысла учения;
* формирование основ морали — осознанной обучающим­ся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, долж­ном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного опти­мизма;
* принятие обучающимся базовых национальных ценнос­тей, национальных и этнических духовных традиций;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование способности открыто выражать и отстаи­вать свою нравственно оправданную позицию, проявлять кри­тичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
* формирование способности к самостоятельным поступ­кам и действиям, совершаемым на основе морального выбо­ра, к принятию ответственности за их результаты;
* развитие трудолюбия, способности к преодолению труд­ностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
* осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих воз­можностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения конкретного, учебного предмета, курса

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

**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;
* формирование чувства гордости за свою Родину, формирова­ние ценностей многонационального российского «общества»;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьника­ми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по по­лучению нового знания, его преобразованию, применению и от­ражают:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физиче­ского, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональ­ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ко­ординации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при­знаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви инвентаря для занятий физическими упражнениями. Способы передвижений человека. Основные двигательные качества.

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая Атлетика. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры. Настольный теннис.

**История зарождения и развития настольного тенниса**, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

**Основные термины и понятия в настольном теннисе.**Размеры стола(названия и назначения линий стола) и Правила игры.

**Классификация ударов в настольном теннисе**, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

**Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом**, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**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).

**Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису.** Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопияи их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

**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.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы:построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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.

**Прикладно - гимнастические упражнения**: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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:**игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела;  игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа:«Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатикиориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению заданий. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики.

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
* соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Лёгкая 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, снизу из положения стоя и сидя.
Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятиях по виду деятельности;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении разного рода заданий;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики.

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Лыжная подготовка**

**Организующие команды и приемы**: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
**Передвижения на лыжах**: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двушажным и одновре­менным одношажным и двушажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.
**Повороты**: переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски**: в основной стойке.

**Подъемы**: ступающим и скользящим шагом.

**Торможение**: падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению заданий. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;- способность участвовать в речевом общении. |

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка.

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;
* развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Подвижные игры с элементами баскетбола**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

**Овладение техникой ведения мяча.** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

**Индивидуальные защитные действия.** Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

**Подвижные игры на материале баскетбола**:«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Круговая охота», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

**Подвижные игры** с элементами баскетбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.- мотивационная основа на занятиях по виду деятельности;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | - самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать;- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку**;**-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации.- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. |
| Коммуникативные | - оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении. |

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами баскетбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении игр;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям передвижений, стоек баскетболиста;
* выполнять технику ведения мячаправой и левой рукой, ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления, ведение с пассивным сопротивлением защитника;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника.
* выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, бросок мяча после ведения два шага.
* выполнять вырывание и выбивание мяча, а также защитные действия 1х1;
* выполнять комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
* владеет тактикой свободного нападения (позиционное нападение (5:0) без смены мест, личная защита (1:1));
* играет в игры с элементами баскетбол, играет в мини-баскетбол по упрощённым правилам.

**Ученик получит возможность научиться:**

* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* самостоятельные организовывать и проводить игры с элементами баскетбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

**Подвижные игры с элементами волейбола**

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

Гандбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, подвижные игры, игра по упрощённым правилам.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста правым и левым боком, вперёд лицом, назад спиной.

**Техника бросков и ловли мяча.** Броски и ловля мяча сверху у стены на фаланги пальцев. Броски и ловля мяча над собой, в парах.

**Техника ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой из-за головы, двумя руками в пол, ловля отскочившего мяча от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Ловля мяча после передвижения вперёд, назад. Имитации приёмов, передач.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики**:«Снежки», «Выжигало», «Вышибало», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Пионербол», «Пионеро-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

**Подвижные игры** с элементами волейбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.- мотивационная основа на занятиях по виду деятельности;-учебно-познавательный интерес к занятиям. |
| Регулятивные | - самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку**.**-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных заданий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- ориентироваться в спортивном зале, площадке: определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; - самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации;- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. |
| Коммуникативные | - оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении. |

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами волейбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности при выполнении игр;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям передвижений, стоек волейболиста;
* выполнять технику передачи мячаправой и левой рукой;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передача в прыжке;
* выполнять подачу мяча броском одной рукой, ударом по мячу из-за головы;
* выполнять комбинации из основных элементов: подача, ловля, передача, нападающий бросок.
* играет в игры с элементами волейбола, играет в «Пионербол», «Пионеро-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

**Ученик получит возможность научиться:**

* осуществлять судейство игры, вести счёт;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* самостоятельные организовывать и проводить игры с элементами волейбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

**Настольный теннис**

**Удары по мячу:** ударыбез вращения, удары с нижним вращением, удары с верхним вращением,
**Подача мяча*.***Подача это начальный удар, при котором игрок набрасывает мяч сам и направляет его не через сетку, а первый удар выполняется в свою половину. Подачи сложны в исполнении и многообразны как по виду движений, так и по видам вращений.

**Подвижные игры на материале настольного тенниса:**«Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», « Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия настольным теннисом;-учебно-познавательный интерес к занятиям настольным теннисом. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (координации, ловкости);- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещениях за столом. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий;- выражать творческое отношение к выполнению заданий. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;- способность участвовать в речевом общении. |

Планируемые результаты реализации раздела настольный теннис:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

* приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия настольным теннисом;
* развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий настольным теннисом;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
* выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
* выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
* перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
* уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
* иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
* активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
* демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
* выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
* вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
* при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
* свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
* свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;
* при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе;
* демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
* иметь представление о точке удара, выполнять удар всредней и низкой точках отскока мяча;
* выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
* при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
* активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
* при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
* знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
* иметь положительный настрой на соревнования.

**Ученик получит возможность научиться:**

* осуществлять судейство игры, вести счёт;
* самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
* вести турнирные таблицы;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Тематическое планирование курса для 4 класса**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся**  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** |
| История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Физическая культура в России. Особенности и связь физической культуры. | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Олимпийские игры. Символика. | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;объяснять значение цветов Олимпийских колец;с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Скелет человека. Мускулатура. | Называть части скелета человека;определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Травмы и виды травм. Первая помощь. | Различать основные виды травм;освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Органы дыхания. Функция дыхания. | Понимать строение дыхательной системы человека;характеризовать процесс дыхания;объяснять функцию дыхательной системы;называть способы тренировки дыхания;понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)** |
| Способы передвижения человека | Темп передвижения. Виды передвижений. | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| Массаж | Влияние физических упражнений на организм. | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** |
| Измерение сердечного пульса | Способы измерения пульса. | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;объяснять функции сердца;измерять частоту сердечных сокращений;наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Оценка состояния дыхательной системы | Органы дыхания. Функция дыхания. | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)** |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Согревание глаз ладонями.Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положениилёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** |
| Лёгкая атлетика (20ч) | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (16ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Лыжная подготовка (15ч) | Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| Подвижные и спортивные игры (38ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги) | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |

**Распределение учебного времени на различные виды**

 **программного материала для обучающихся 4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)****4 кл.** |
|  | **Базовая часть** |  |
| 1. | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | В процессе занятий |
| 2. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 |
| 3. | Подвижные игры с элементами волейбола | 14 |
| 4. | Подвижные игры | 10 |
| 5. | Гимнастика с основами акробатики | 16 |
| 6. | Лёгкая атлетика | 20 |
| 7. | Лыжная подготовка | 12 |
|  | **Вариативная часть** |  |
| 8. | Настольный теннис | 16 |
|  | **Итого часов в год:** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**Таблица календарно-тематического планирования по предмету, курсу «Физическая культура» на 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Деятельность учащегося** | **дата** |
| 1 | **Лёгкая атлетика (11 ч)** |
| 1.1 | История физи-ческой культу-ры в России. | Изучение нового материала  | История физической культу-ры в России.Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препят-ствия.Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с ускорением). ОРУ. Развитие скоростных способ-ностей. | Формулирует и удерживает учеб-ную задачу; выбирает действия в соответствии с поставленной зада-чей и условиями её реализации. | Понимает роль физической культуры в древних общест-вах;понимает связь между военной деятельностью и спортом;называет основные фазы бега; при работе соблюдает правила т/б; демонстрирует движения при ходьбе и беге. |  |
| 1.2 | Связь физичес-кой культуры с природными, географически-ми особенностя-ми, традициями и обычаями страны. Бег на короткие дистанции. | Комплекс-ный |  Особенности и связь физической культуры. Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта. | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ставит вопросы, обращаться за помощью. Предвидит уровень усвоения знаний; анализирует информацию. | Пересказывает тексты о физической культуре в России; понимает связь и особенности между деятель-ностью и спортом; выпол-няет низкий старт; бегает с максимальной скоростью на дистанции 30 м. |  |
| 1.3 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олим-пийских игр. | Комплекс-ный | Символика Олимпийских игр. Бег до 1 км.  | Удерживает учебную задачу; пред-видит уровень усвоения знаний. Допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения. | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрож-дении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олим-пийскими играми;выполняет высокий старт; преодолевает дистанцию 1 км без учёта времени. |  |
| 1.4 | Опорно-двига-тельная система человека. Высо-кий старт. Бег на выносли-вость до 1 км.  | Повторение  | Скелет человека. Мускула-тура. Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.  | Формулирует собственное мнение и позицию: договариваются и приходить к общему решению в совместной деятельности. В том числе в ситуации столкновения интересов. | Называть части скелета чело-века;определять функции частей скелета и мускулату-ры человека; выполняет бег с максимальной скоростью на 1 км. |  |
| 1.5 | Предупрежде-ниетравматиз-ма во время занятий физи-ческимиупраж-нениями. Прыжок в дли-ну в длину с места.  | Комплекс-ный | Травмы и виды травм. Первая помощь. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Вносит изменения в способ дей-ствия. Ориентируется в разнообра-зии способов решения задач. Проявляет активность во взаимо-действии для решения коммуни-кативных и познавательных задач. | Различать основные виды травм;освоить приёмы оказания первой доврачеб-ной помощи при простых травмах; прыгает в длину с места. |  |
| 1.6 | Дыхательная система чело-века. Профилак-тиказаболева-ний органов дыхания. Пры-жок в длину в длину с места.  | Комплекс-ный | Органы дыхания. Функция дыхания. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Различает способ и результат действия. Выбирает наиболее эффективные способы решения учебных задач. Ведёт устный диалог по текущим вопросам. | Понимать строение дыха-тельной системы человека;характеризовать процесс дыхания;объяснять функ-цию дыхательной системы;называть способы трениров-ки дыхания;понимать связь между курением и заболевае-мостью органов дыхания. |  |
| 1.7 | Способы пере-движения чело-века. Метания малого мяча в цель. | Комбиниро-ванный | Темп передвижения. Виды передвижений. Метания ма-лого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места). | Формулирует учебные задачи вместе с учителем, вносит изме-нения в план действия. Вносит дополнения и коррективы в план собственных действий в случае расхождения результата и реального продукта. | Определять понятия «ходь-ба», «бег», «прыжки», «лаза-ние», «ползание», «плава-ние»;выявлять и характери-зовать различия между основными способами пере-движения человека; выпол-няет последовательность действий при метании мяча. |  |
| 1.8 | Физические упражнения для физкультмину-ток. Оценка тех-ники метания малого мяча на дальность.  | Учётный  | Метания малого мяча на дальность (способы держа-ния мяча, фазы метания, с места, с разбега). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Выполняет физкультминутки в домашних условиях; выполняет упражнения для профилактики нарушений осанки.  |  |
| 1.9 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения. Челночный бег 3\*10 м.  | Комплекс-ный | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные присе-дания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Челноч-ный бег 3\*10 м. Развитие скорости, координации. | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Выполняет упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения; выполняет бег с изменением направле-ния на скорости движения. |  |
| 1.10 | Массаж. Оценка основных двигательных качеств  | Учётный  | Влияние физическихупраж-нений на организм. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результа-тивности. | Определять понятие «мас-саж»;объяснять роль масса-жа;демонстрировать про-стейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания); понимает необходимость развития основных двига-тельных качеств;самостоя-тельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |
| 1.11 | Физические упражнения для утреннейгигие-ническойгим-настики. Оценка основныхдви-гательных ка-честв | Учётный  | Простейшие двигательные тесты для проверки мышеч-ной силы (подтягивание на перекладине), быстроты дви-жений (бег на короткие дистанции до 3\*10 м.). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результа-тивности. | Выполняет подготовку поме-щения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;выполняет усвоенные упраж-нения для утренней гигие-нической гимнастики; наблюдает уровень развития своих двигательных качеств; выполняет комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упраж-нения с максимальными усилиями. |  |
| 2 | **Подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч)** |
| 2.1 2.2 | Измерение сер-дечного пульса. Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча.  | Изучение нового материала | Способы измерения пульса. Стойка игрока, передвиже-ния в стойке игрока. ОРУ с мини баскетбольными мяча-ми. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в квадратах. Передачи. Игра «10 передач».  | Ориентируется в разнообразии способов решения задач, вносит дополнения и изменения в план действий. Координирует и прини-мает различные позиции во взаимодействии. | Характеризовать понятие «частота сердечных сокраще-ний»;объяснять функции сердца;измерять частоту сердечных сокращений;на-блюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Выполняет ловлю и передачу мяча, ОРУ с мячами; знает и использует жесты судьи в игре. |  |
| 2.3 2.4 | Оценка состоя-ниядыхатель-ной системы. Ловля и переда-ча мяча в дви-жении. Оценка техники ловли передачи мяча в движении.  | Комплекс-ный | Органы дыхания. Функция дыхания. ОРУ с мини баскет-больными мячами. Движе-ния по залу без мяча, оста-новка двумя шагами, оста-новка прыжком. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах с передвижением по залу. Оценка техники ловли передачи мяча в движении. Передачи. Игра «10 пере-дач».  | Принимает способы взаимодей-ствия участников учебного процес-са с помощью учителя. Учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем. | Понимать связь между физи-ческой тренированностью человека и частотой дыхания в покое;оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки. Выполняет ловлю и пере-дачу мяча в движении, ОРУ с мячами; знает и использует жесты судьи в игре; кратко излагает правила игры. |  |
| 2.5 2.6 | Ведение мяча движении. Оценка техники ведения мяча в движении. | Учётный  | ОРУ с мини баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте в движении, в высо-кой, низкой стойке. Ведение с изменением направления, скорости движения. Ведение без визуального контроля. Оценка техники ведения мяча в движении правой и левой рукой с преодолением препятствий. Игра «Выбей мяч». | Удерживает учебную задачу. Использует речь для регуляции своего действия. Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. | Демонстрирует ведение мяча в движении, на месте, в различных стойках, с изме-нением направления, скорос-ти движения, ведение без визуального контроля; опи-сывает технику ведения мя-ча; кратко излагает правила игры. |  |
| 2.7 2.8 | Бросок мяча од-ной рукой в цель. | Комплекс-ный | Бросок мяча одной от плеча в цель на стене. Игра «Мяч капитану». | Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимо-уважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисци-плинированность. | Повторяет технику броска в цель; сравнивает с эталоном. |  |
| 2.9 2.10 | Бросок одной рукой в кольцо от плеча. Оцен-ка техники броска одной рукой в кольцо. | Учётный  | ОРУ с мини баскетбольными мячами. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Оценка техники броска одной рукой в кольцо. Игра «Мяч капитану». | Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимо-уважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисци-плинированность. | Демонстрирует технику броска; выполняет известный алгоритм действий при броске.  |  |
| 2.112.12 | Игра «Мини-баскетбол». Эстафеты.  | Комбиниро-ванный | Игра «Мини-баскетбол». Жесты судьи.  | Ориентируется в способах решения задач. Включается во взаимо-действия со сверстниками для реализации цели. Оценивает правильность результат действия по заданному образцу. Проявляет дисциплинированность.  | Демонстрирует технические действия в игре; формули-рует правила игры; выделяет и перечисляет ошибки.  |  |
| 2.132.14 | Игра в «Мини-баскетбол». | Комбиниро-ванный | Игра в «Мини-баскетбол» в соответствие с правилами. | Оценивает правильность результат действия по заданному образцу. Использует общие приёмы решения задач. Использует речь для регуляции действий. Ориенти-руется на понимание причин успеха в деятельности: самоанализ, само-контроль результата. | Демонстрирует технические действия в игре; применяет правила в игре; выделяет и перечисляет ошибки.  |  |
| 3 | **Подвижные игры с элементами волейбола(14 ч)** |
| 3.1 3.2 | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с эле-ментами волей-бола. Передачи мяча двумя ру-ками сверху.  | Повторение  | Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными игра-ми с элементами волейбола. Стойка волейболиста, пере-движения в стойке волейбо-листа. Передачи и ловля мяча на месте в прыжке, в пол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой. Игра «Снежки». | Формулирует цели и задачи, результаты в сотрудничестве учите-лем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей. | При организации работы на занятиях выполняет правила по технике безопасности; выполняет известныйалго-ритм действий при приёме мяча двумя руками сверху. |  |
| 3.3 3.4 | Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники пере-дач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки». | Комплекс-ный | Стойка волейболиста, пере-движения в стойке волейбо-листа. ОРУ с волейбольны-ми мячами. Имитации передач после передвиже-ний. Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка тех-ники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снеж-ки». | Ставит учебную задачу исходя из пройденного материала. Оценивает, контролирует действие партнёра.  | Выполняет передачу мяча двумя руками сверху над собой, в парах; кратко излагает правила игры. |  |
| 3.5 3.6 | Передачи свер-ху двумя рука-ми через сеть.  | Комплекс-ный | Стойка волейболиста, пере-движения в стойке волейбо-листа. ОРУ с волейбольны-ми мячами. Имитации передач после передвиже-ний. Упражнения с гимна-стической стенкой. Передачи мяча двумя руками сверху через сеть. Игра «Снежки». | Самостоятельно формулирует и удерживает задачу. Использует общие приёмы решения задач.  | Выполняет передачи мяча сверху двумя руками через сеть. Определяет и кратко характеризует технику вы-полнения передач мяча двумя руками через сеть.  |  |
| 3.7 3.8 | Приём мяча двумя руками снизу. Оценка приёма мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка». | Комбиниро-ванный | Стойка волейболиста, пере-движения в стойке волейбо-листа. Имитации приёмов после передвижения. ОРУ с волейбольными мячами. Пе-редачи мяча двумя руками сверху. Игра «перестрелка». | Выстраивает взаимодействие с партнёром для достижения общих целей. Разрешает проблемные ситуации.  | Выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой, в парах; кратко изла-гает правила игры. |  |
| 3.9 3.10 | Подача мяча одной рукой сверху. Игра в «Пионеро-волейбол» | Комбиниро-ванный | ОРУ с волейбольными мяча-ми. Подача мяча одной рукой сверху на расстоянии 3 метров от сетки. Осущест-вляет приём мяча двумя руками снизу. Игра в «Пионеро-волейбол» | Самостоятельно выделяет и форму-лирует познавательные цели.  | Выполняет подачу мяча одной рукой с места; кратко излагает правила игры.  |  |
| 3.113.12 | Игра в «Пионеро-волейбол». | Комбиниро-ванный | Играет в «Пионеро-волейбол». | Самостоятельно формулирует задачу, в соответствие с ней выстраивает алгоритм действий.  | Кратко излагает правила игры в «Пионеро-волейбол»; применяет технику приёма сверху, передачи мяча снизу. |  |
| 3.133.14 | Игра в «Мини волейбол» по упрощённым правилам. | Комбиниро-ванный | Игра в «Мини волейбол» по упрощённым правилам. | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач во взаимодействии с партнёрами для реализации целей. Структурирует, обобщает знания. | Формулирует правила игры в «Мини-волейбол»; применяет ранее изученные технические действия в игре. |  |
| 4 | **Подвижные игры (10 ч)** |
| 4.1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Игра «Русская лапта» | Повторение  |  ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Правила игры. Игра «Русская лапта» | Использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.Осущест-влять контроль по образцу.Форму-лирует собственное мнение. | Соблюдает технику безопас-ности на занятиях; играет в «Русскую лапту»; перечис-ляет основные правила; под-бирает наиболее эффектив-ные пути действий в игре. |  |
| 4.2 | Игра «Русская лапта». | Повторение  | ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта» | Принимает и сохранять учебную задачу. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Задает вопросы. | Применяет правила в игре; подбирает наиболее эффек-тивные пути действий в игре. |  |
| 4.3 | Игра «Русская лапта». | Повторение  | ОРУ с мячом. Игра «Русская лапта» | Использует наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт. Формулирует собственное мнение; | Находит и формулирует тактические ошибки; подби-рает наиболее эффективные пути действий в игре. |  |
| 4.4 | Игры «Хвост дракона», «Штандр». | Комплекс-ный | Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скорост-но-силовых способностей.  | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. |  |
| 4.5 | Игры «Третий лишний», «Клей бумага». | Комплекс-ный | Игра «Третий лишний», «Клей бумага». Развитие скоростно-силовых способ-ностей. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. |  |
| 4.6 | Игры «Вороной конь», «Сети». | Комплекс-ный | Игра «Вороной конь», «Сети». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре. |  |
| 4.7 | Игры «Охотник, и собака», «Пасикота». | Комплекс-ный | Игра «Охотник, и собака», «Пасикота». Развитие скоро-стно-силовых способностей. | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре. |  |
| 4.8 | Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон». | Комплекс-ный | Игра «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.  |  |
| 4.9 | Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи» | Комплекс-ный | Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре. |  |
| 4.10 | Игры «Хвостики», «Удочка» | Комплекс-ный | Игры «Хвостики», «Удочка». | Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятель-ности. | Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре. |  |
| 5 | **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)** |
| 5.1 5.2 | Строевые упражнения и строевые приё-мы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. | Повторение  | Строевые упражнения и строевые приёмы (построе-ние в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кру-гом!», «Направо!», «Нале-во!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;передви-жения в колонне с измене-нием скорости). Инструктаж по ТБ. | Формулирует собственное мнение. Слушает собеседника. Задаёт вопросы, обращаться за помощью. | Называет основные положе-ния тела;выполняет строе-вые команды и упражнения; выполняет технику безопас-ности на занятиях. |  |
| 5.3 5.4 | Лазание по гимнастичес-кой стенке раз-ными способа-ми. | Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекла-дины). Лазание по наклонной скамейке. | Предвидит возможность получения конкретного результата при реше-нии задач. | Выполняет лазание по гимнастической стенке раз-личными способами. |  |
| 5.5 | Лазание по канату. Оценка техники лазания по канату. | Комплекс-ный | Лазание по канату (техника, метры). ОРУ с гимнастичес-кими мячами. Игра «Третий лишний». Развитие коорди-национных способностей, силы. | Вносит коррективы в выполнение правильных действий упражнений. Сличает способ действия с заданным эталоном. | Выполняет лазание по канату; демонстрирует технику передвижения в лазании. |  |
| 5.6 5.7 | Ползание по-пластунски. Упражнения для формирова-ния правильной осанки. | Комплекс-ный | Ползание по-пластунски. Упражнения для формирова-ния правильной осанки.Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации. | Предвидит возможность получения конкретного результата при реше-нии задач. | Выполняет лазание по-пластунски; кратко излагает технику передвижения. |  |
| 5.8 5.9 | Кувырок вперёд, назад.  | Комплекс-ный | Группировка. Кувырок впе-рёд из положения присед. Два кувырка слитно. Упраж-нения для формирования правильной осанки.ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь». | Вносит дополнения и изменения в план действия.Предвидит возмож-ность получения конкретного результата при решении задач. | Выполняет кувырок из положения присед; описы-вает технику выполнения.  |  |
| 5.10 | Стойка на лопатках, полу-шпагат.  | Комплекс-ный | Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правиль-ной осанки.ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь». | Получает и обрабатывает инфор-мацию. Выстраивает алгоритм действий. | Выполняет стойку на лопатках;соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. |  |
| 5.115.12 | Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку на ло-патки. Оценка выполнения комбинации. | Комбиниро-ванный | Кувырок вперёд из поло-жения присед в группировку переход в стойку на лопат-ках. Упражнения для форми-рования правильной осанки. Оценка выполнения комби-нации.  | Предвидит возможности получения конкретного результата при реше-нии задачи. | Выполняет последователь-ность действий при выполне-нии комбинации; демонстри-рует технику выполнения упражнений в комбинации. |  |
| 5.13 5.14 | Опорный пры-жок. Оценка техники опор-ного прыжка. | Учётный  | Запрыгивание на козла в упор присев. Запрыгивание на козла в сед. Опорный прыжок. П/и «Зайцы в норке». | Анализирует свои действия, действия партнёров.  | Выполняет опорныйпры-жок; перечисляет фазы прыжка; понимает технику действия. |  |
| 5.15 | Оценка техники подтягивания.  | Учётный  | Оценка техники подтягива-ния из положения в висе (мальчики), подтягивание из положения в висе из упора (девочки). Развитие силы. | Отслеживает динамику результа-тивности. | Выполняет подтягивание с максимальными усилиями. |  |
| 5.16 | Метание набив-ного мяча из разныхположе-ний.  | Комплекс-ный | Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Два – три кувырка слитно вперёд. Игра «Выжигало». Развитие ловкости. | Задаёт вопросы, обращаться за помощью. Использует речь для выполнения своего действия. | Выполняет метание набив-ного мяча из разныхположе-ний. |  |
| 6 | **Лыжная подготовка (12ч)** |
| 6.1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной под-готовке. Попе-ременныйдву-шажный ход.  | Повторение  | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжнойподго-товке. Экипировка лыжника. Правила движения по лыжне. Попеременный двушажный ход. | Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. При-нимает и сохранять учебную задачу. Формулировать собственное мне-ние. Допускает возможность существования у людей различных точек зрения. | Соблюдает технику безопас-ности при работе с лыжным инвентарем; пересказывает перечень экипировки лыж-ника; подчёркивает необхо-димость использования аму-ниции лыжника; пересказы-вает правила движения по лыжне. |  |
| 6.2 6.3 | Попеременный двушажный ход. Оценка техники движе-нияпоперемен-нымдвушаж-ным ходом. | Учётный  | ОРУ на лыжах. Движение по лыжне Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попере-менным двушажным ходом. | Контролирует и оценивает процесс и результат действия. Применяет полученные знания в различных вариантах. Обращается за помощью и задает вопросы. | Выполняет технику движе-ния на лыжах попеременным двушажным ходом. |  |
| 6.4 | Подъём способом «лесенка» и «елочка».  | Повторение  | ОРУ на лыжах. Подъём ступающим шагом. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Спуски в основной стойке. | Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. При-нимает и сохранять учебную задачу.  | Выполняет подъём способом «лесенка» и «елочка». |  |
| 6.5 6.6 | Поворот на спуске пересту-панием на внешнююлы-жу. Оценка техники поворо-та на спуске переступанием | Учётный  | ОРУ на лыжах. Повороты на месте «Махом назад», «Махом вперёд». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием | Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу. | Выполняет технику передви-жений, поворотов на лыжах правую, левую сторону. |  |
| 6.7 | Спуски в основ-ной стойке. | Комплекс-ный | ОРУ на лыжах. Имитации спусков. Спуски в основной стойке. | Выражает свои мысли с достаточной полнотой и точностью в соответствии с задачами.  | Выполняет спуск в основной стойке; описывает технику спуска. |  |
| 6.8 | Спуски с торможением «плугом». | Комплекс-ный | ОРУ на лыжах. | Понимает и формулирует цели и задачи заявленные учителем. | Выполняет спуски с торможением «Плугом». |  |
| 6.9 | Игры на лыжах. | Комбиниро-ванный | Игра «Салки на горке», «Пустое место». | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач. Организует взаимодействия с партнёрами для достижения цели. | Играет в игры «Салки на горке», «Пустое место». |  |
| 6.10 | Встречная эстафеты на лыжах.  | Комплекс-ный | ОРУ на лыжах. Встречная эстафета.  | Выбирает наиболее эффективные способы решения задач. Организует взаимодействия с партнёрами для достижения цели. | Выполняет встречную эстафету с максимальной скоростью движения.  |  |
| 6.11 | Передвижения на лыжах до 1 км. | Учётный  | ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.  | Выделяет недостаток качества в выполнении работы, находит причину недостатка. | Выполняет передвижения на лыжах до 1 км.с максимальными затратами усилий. |  |
| 6.12 | Передвижения на лыжах до 2 км. | Учётный  | ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. | Выделяет недостаток качества в выполнении работы, находит причину недостатка. | Выполняет передвижения на лыжах до 2 км.с максимальными затратами усилий. |  |
| 7 | **Настольный теннис (16 ч)** |
| 7.1 | Инструктаж по ТБ правила поведения в спортивном зале.Теория: Развитие н\тенниса в Красноярском крае | Повторение  | Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат края», Открытый чемпионат России и др. | Формулирует и удерживает учеб-ную задачу; выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Соблюдает правила поведе-ния в спортивном зале, следует инструкции по технике безопасности; знает ведущих теннисистов мира. |  |
| 7.2 | Совершенство-вание ударов срезкой и нака-том с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Комбиниро-ванный | Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Выполняет удар срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. |  |
| 7.3 | Совершенствование ударов накатом справа и слева.Разви-тиескорост-ных, скоростно-силовых и координацион-ныхспособнос-тей. | Комбиниро-анный | Игра накатом, обращая вни-мание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки.Прыжковые упраж-нения, ускорения. | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Выполняет удары накатом справа и слева. |  |
| 7.4 | Совершенствование подачи и приема подачи. Развитие скоро-стно-силовых и координацион-ныхспособнос-тей. | Комбиниро-ванный | Выполнение подачи (необхо-димо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара).Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результа-тивности. | Выполняет подачу и приём подачи. |  |
| 7.5 | Подача и прием подачи с даль-нейшим розы-грышем очка.Развитие скоростных, скоростно-силовых и координацион-ныхспособнос-тей. | Комплекс-ный | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. | Выполняет подачу и приём подачи; ведёт счёт игры. |  |
| 7.6 | Промежуточные соревнования. | Учётный  | Соревновательные игры со счетом по правилам | Ориентируется в разнообразии способов решения задач, вносит дополнения и изменения в план действий. Координирует и прини-мает различные позиции во взаимодействии. | Знает правила игры, ведёт счёт, играет в настольный теннис, объясняет правила игры. |  |
| 7.7 | Совершенство-вание ударов по направлениям. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координацион-ных способностей. | Комбиниро-ванный | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Теория:Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббега-ние катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. | Принимает способы взаимодей-ствия участников учебного процесса с помощью учителя. Учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем. | Выполняет удары по направлениям; понимает технику ударов, зависимость от постановки ног качества ударов. |  |
| 7.8 | Совершенствование ударов накатом по прямой, и по диагонали. | Комбиниро-ванный | Удары накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Удары срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. | Удерживает учебную задачу. Использует речь для регуляции своего действия. Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. | Выполняет удары накатом по прямой по диагонали; демонстрирует удары. |  |
| 7.9 7.10 | Длина удара.Совершенство-вание длинных и коротких ударов с отскока. | Комплекс-ный | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. | Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимо-уважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисци-плинированность. | Выполняет длинные и короткие удары с отскока. |  |
| 7.11 7.12 | Совершенствование длинных и коротких уда-ров срезкой в игровых ситуа-циях. Игра по направлению – линия, диаго-наль.  | Комплекс-ный | Удары срезкой с заданием. Варьирование длины и направления полета мяча. | Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимо-уважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисци-плинированность. | Выполняет длинные, корот-кие удары со срезкой; играет по направлению – линия, диагональ. |  |
| 7.13 | Тестирование  | Учётный  | Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов». | Ориентируется в способах решения задач. Включается во взаимодей-ствия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает пра-вильность результата действия по заданному образцу. Проявляет дисциплинированность. | Выполняет задания согласно тестам. |  |
| 7.14 | Соревнования | Учётный  | Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам | Оценивает правильность резуль-тата действия по заданному образ-цу. Использует общие приёмы решения задач. Использует речь для регуляции действий. Ориенти-руется на понимание причин успеха в деятельности: самоконтроль, самоанализ результата. | Знает правила игры, ведёт счёт, играет в настольный теннис, объясняет правила игры. |  |
| 7.15 | Совершенствование вращения мяча. Крученый удар. | Комбиниро-ванный | Подводящие упражнения для разучивания крученых ударов. Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный). | Формулирует цели и задачи, результаты в сотрудничестве учите-лем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей. | Выполняет удары с вращением мяча. |  |
| 7.16 | Совершенствование крученых ударов справа и слева.Развитие скоростных, скоростно-сило-вых и координа-ционных способностей. | Комбиниро-ванный | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. | Ставит учебную задачу исходя из пройденного материала. Оценивает, контролирует действие партнёра.  | Выполняет кручёный удар. |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика (9 ч)** |
| 8.1 | Бег на короткие дистанции. | Повторение  | Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Предвидит уровень усвоения умений. | Бегает с максимальной скоростью на дистанции 30 м; |  |
| 8.2 | Высокий старт.  | Повторение  | Бег до 1 км.  | Удерживает учебную задачу; предвидит уровень усвоения знаний. Анализирует информацию. | Преодолевает дистанцию 1 км без учёта времени. |  |
| 8.3 | Бег на выносливость до 1 км.  | Повторение  | Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.  | Формулирует собственное мнение и позицию. Договаривается с одноклас-сниками том числе в ситуации столкновения интересов. | Выполняет бег с максимальной скоростью на 1 км. |  |
| 8.4 | Прыжок в длину в длину с места.  | Повторение  | Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Вносит изменения в способ дей-ствия. Ориентируется в разнообра-зии способов решения задач. Прояв-ляет активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Ведёт устный диалог по текущим вопросам. | Выполняет прыжок в длину с места; |  |
| 8.5 | Оценка техники прыжка в длину в длину с места.  | Учётный  | Оценка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Различает способ и результат действия. Выбирает наиболее эффективные способы решения учебных задач.  | Демонстрирует прыжок в длину с места. |  |
| 8.6 | Метания малого мяча в цель. | Повторение  | Метания малого мяча на дальность (способы держа-ния мяча, фазы метания, с места). | Формулирует учебные задачи вместе с учителем, вносит изменения в план действия. Вносит дополнения и коррективы в план собственных действий в случае расхождения результата и реального продукта. | Выполняет последовательность действий при метании мяча. |  |
| 8.7 | Оценка техники метания малого мяча на дальность.  | Учётный  | Метания малого мяча на дальность (способы держа-ния мяча, фазы метания, с места, с разбега). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.  | Выполняет метание малого мяча на дальность с максимальными усилиями.  |  |
| 8.8 | Оценка основных двигательных качеств  | Учётный  | Двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносли-вости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результа-тивности. | Самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |
| 8.9 | Оценка основных двигательных качеств  | Учётный  | Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягива-ние на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3\*10 м.). | Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результа-тивности. | Самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями. |  |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя  |  |
| 1.2 | Программа «Физическая культура» 1 – 4 классы Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова «Физическая культура 1- 4 классы». Издательский центр «Вента Граф», 2013 г. | 1 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре  | 1 |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | 11 |
| 2.2 | Б. И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры. – М., ООО «Издательство Астрель», 2003. | 1 |
| 2.3 | Лыжная подготовка в школе 1-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 г. | 1 |
| 2.4 | Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 71 с. | 1 |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г | 1 |
| 3.2 | Учебник, Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся Ф50 общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: «Вента Граф», 2011 г | 1 |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | 1 |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Козел гимнастический | 1 |
| 5.2 | Канат для лазанья | 1 |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (универсальная) | 1 |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | 6 |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | 6 |
| 5.6 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 50 |
| 5.7 | Скакалка детская | 30 |
| 5.8 | Мат гимнастический | 10 |
| 5.9 | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| 5.10 | Кегли | 10 |
| 5.11 | Обруч алюминиевый детский | 10 |
| 5.12 | Конусы  | 20 |
| 5.13 | Рулетка измерительная | 1 |
| 5.14 | Лыжи  | 30 |
| 5.15 | Аптечка | 1 |
| 5.16 | Фитболы | 0 |
| 5.17 | Сетки для настольного тенниса | 3 |
| 5.18 | Ракетки для настольного тенниса | 8 |
| 5. 18 | Мячи теннисные | 15 |
| 5.19 | Стол для настольного тенниса | 3 |

**Электронно-программное обеспечение**

1. Компьютер, музыкальный центр;
2. презентации, видео- и аудио- материалы.