Рассмотрено на заседании кафедры Утверждаю Приказом № 230 - У

Протокол № 1 от «25» августа 2021г. от «26» августа 2021г.

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

Предмет: физическая культура

Учитель: Шкреба Людмила Александровна, высшая квалификационная категория, **Григорьева Светлана Николаевна, в**ысшая квалификационная категория

Класс: 4А,4Б,4В,4Г,начальная ступень

Количество часов: всего: 102 часа в год, 3 часа в неделю:

Уровень изучения базовый

**Программно методическое обеспечение:**

**Учебник:** А.П.Матвеев. Физическая культура.3-4 класс: учебник для образовательных организаций: – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа:

Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы», пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2012).

**Методическое пособие:**

А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 классы. / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2013

Поурочное тематическое планирование составлено на основе: авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы», пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2012).

Бийск, 2021

**Пояснительная записка**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* 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, межпредметные понятия и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.

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

* 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.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Требования по физической подготовленности:**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта на руку | 5.8-6.6 | 6.3-6.8 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 160-149 | 150-139 |
|  | Подтягивание, кол-во раз | 20-14 | 18-12 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Гибкость | Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться:  - лбом коленей  -ладонями пола  -пальцами пола | Коснуться:  - лбом коленей  -ладонями пола  -пальцами пола |
| плавание | Проплывание учебных дистанций изученным способом. Демонстрировать технику способа, кроль на спине, | Без учета времени | Без учета времени |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи. Закаливание.

**Способы физкультурной деятельности (6 часов)**

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование (92 часа)**

*Гимнастика с основами акробатики* (10 часов) Акробатические упражнения . Упоры. Седы. Упражнения в группировке. Перекаты. Стойки на лопатках.

*Легкая атлетика (24 часа)*Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости: бег на короткую и длинную дистанцию , прыжок в длину с места, метание мяча.

*Лыжные гонки (16 часов)* Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход, торможение, повороты, спуски, чередования ходов.

*Плавание.(18 часов) У*ражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

*Подвижные и спортивные игры (24 часа)* Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники упражнений из базовых видов спорта.Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.Баскетбол. Ведение мяча, броски мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Отличительные особенности рабочей программы**

Так как распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем **является примерным** и соответствует распределению учебного материала в учебниках для 1-4 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Просвещение», но **учитель может изменять его по своему усмотрению**, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Поэтому изучение содержания тем раздела «Знания о физической культуре», «способы физкультурной деятельности» происходит в изучении раздела «физическое совершенствование».

**Тематическое планирование. 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 4 |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности.** | 6 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** | 92 |
|  | Плавание | 18 |
|  | Легкая атлетика | 24 |
|  | Гимнастика | 17 |
|  | Лыжные гонки | 16 |
|  | Подвижные и спортивные игры. | 24 |
|  | Итого | 102 |

**Поурочное планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Учебная неделя** | **Тип**  **урока** | **Виды деятельности** | **Оборудование** | **Д/З** |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 1. | Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | 1 | 1 | Образовательно -познавательный | **Знать:** правила ТБ  **Приводить** примеры из истории спортивных состязаний народов России.  **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.  **Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).  **Объяснять** зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. | Секундомер, свисток | Стр. 96 |
| 2 | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  Техника выполнения высокого старта. | 1 | 1 | Образовательно -обучающий | **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.  **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).  **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.  **Характеризовать** зависимость между временем отдыха иначалом выполнения последующей нагрузки  **Знать**: понятие «короткая дистанция»  **Уметь**: правильно выполнять основные упражнения в беге; | Секундомер, свисток | Стр. 104-106 |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | |
| 3 | Правила предупреждения травм.  Оказание первой помощи  Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 метров – тест. | 1 | 1 | Образовательно- тренировочный | **Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  **Излагать** правила предупреждения травматизма **и руководствоваться** ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Характеризовать** основные травмы и причины их появления.  **Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: выполнять бег на короткие дистанции. | Секундомер, свисток | Стр. 107-110 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | |
| 4 | Закаливание.Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.  Старты из различных исходных положений. | 1 | 2 | Образовательно- познавательный | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.  **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **определять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.  **Уметь**: выполнять старты из различных и.п. | Секундомер, свисток | Стр. 118 |
| **Физическое совершенствование . Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 5 | Техника низкого старта.Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | 1 | 2 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Секундомер, свисток | Стр. 138-141 |
| 6 | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | 1 | 2 | Образовательно- тренировочный | **Знать**: понятие «челночный бег»  **Уметь*:*** бегать челночный бег 3х10м из различных и.п. | Секундомер, свисток, эстафетные палочки | Стр. 138-141 |
| 7 | Прыжковые упражнения в высоту. | 1 | 3 | Обтразовательно- обучающий | **Уметь:** выполнять прыжки с заданиями. | линейка | Стр.138-141 |
| 8 | Прыжковые упр с разбега способом « перешагивание» | 1 | 3 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | линейка | Стр. 138-141 |
| 9 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. | 1 | 3 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках. | линейка | Стр138-141 |
| 10 | Совершенствование-прыжок в длину с разбега. | 1 | 4 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках. | линейка | Стр138 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега – учет. | 1 | 4 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | линейка | Стр138 |
| 12 | Правила и технические приемы игры «Запрещенное движение» | 1 | 4 | Образовательно - обучающий | ***Уметь***: правильно выполнять | Мячи | Стр138-141 |
| 13 | игры «Запрещенное движение» | 1 | 5 | Образовательно- тренировочный | ***Уметь***: правильно выполнять | Мячи | Стр138-141 |
| 14 | Правила и технические приемы игры «Подвижная цель» | 1 | 5 | Образовательно- обучающий | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании | Мячи | Стр138-141 |
| 15 | игра «Подвижная цель» |  | 5 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: знать и выполнять | Мячи | Стр.138-141 |
| 16 | Прыжок в длину с места | 1 | 6 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: правильно выполнять | линейка | Стр. 138-141 |
| 17 | Метание мяча с разбега | 1 | 6 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | Мячи | Стр. 138-141 |
| 18 | Совершенствование бега в чередовании с ходьбой. | 1 | 6 | Образовательно- тренировочный | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | Секундомер, свисток | Стр. 138-141 |
| 19 | Кросс 2000 метров – учет. | 1 | 7 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** выполнять бег | Секундомер,  свисток | Стр.138-141 |
| 20 | Техника-преодоление препятствий. | 1 | 7 | Образовательно- тренировочный | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | Секундомер, свисток | Стр. 138-141 |
| 21 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 | 7 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** правильно распределять силы по дистанции. | Секундомер, свисток | Стр. 138-141 |
| 22 | Совершенствование бега -переменный бег | 1 | 8 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** бегать в равномерном темпе. | Свисток | Стр. 138-141 |
| 23 | Контрольное упражнение для развития координации: наклон вперед стоя на месте, не сгибая колени | 1 | 8 | Образовательно- тренировочный | **Уметь :**выполнять тест на гибкость | линейка | Стр. 138-141 |
| **Физическое совершенствование .Подвижные игры** | | | | | | | |
| 24 | Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений | 1 | 8 | Образовательно- обучающий | **Выполнять** правила игры «подвижная цель».  **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  **Взаимодействовать** со сверстниками. | мячи | Стр. 145 |
| 25 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр*.* | 1 | 9 | Образовательно -познавательный | **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.  **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.  **Готовить** площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. | Мячи, фишки | Стр. 145 |
| 26 | Правила и приёмы подвижных игр | 1 | 9 | Образовательно- обучающий | **Выполнять** правила игры «запрещенное движение».  **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей | мячи | Стр. 145 |
| 27 | Эстафеты с ведением мяча | 1 | 9 | Образовательно- тренировочный | **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  **Взаимодействовать** со сверстниками.  **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. | Секундомер, свисток | Стр138-141 |
| **Физическое совершенствование . Гимнастика** | | | | | | | |
| 28 | Т/б на уроках гимнастики. Подводящие упражнения для освоения кувырка | 1 | 10 | Образовательно обучающий | Выполнять технику безопасности | маты | Стр122 |
| 29 | Стойка на лопатках из положения лежа на спине согнув ноги. | 1 | 10 | Образовательно обучающий | Выполнять стойку на лопатках | маты | Стр. 122-127,154-155 |
| 30 | Стойка на лопатках согнувшись с последующим выпрямлением тела | 1 | 10 | Образовательно обучающий | Выполнять стойку на лопатках | маты | Стр. 122-127,154-155 |
| 31 | Перекат из стойки на лопатках в упор присев | 1 | 11 | Образовательно обучающий | Выполнять стойку на лопатках | маты | Стр. 122-127,154-155 |
| 32 | соединение элементов для освоения акробатической комбинации | 1 | 11 | Образовательно обучающий | **Уметь:**  выполнять акробатические элементы. |  | Стр. 122-127,154-155 |
| 33 | Совершенствование акробатической комбинации | 1 | 11 | Образовательно -тренировочный | **Уметь:** акробатические элементы. | маты | Стр. 122-127,154-155 |
| 34 | Выполнение комбинации | 1 | 12 | Образовательно -тренировочный | **Уметь:** выполнять | маты | Стр. 122-127,154-155 |
| 35 | Упражнения для развития гибкости | 1 | 12 | Образовательно-обучающий | Выполнять упражнения в наклонах из различных исходных положений : сидя , лежа на животе, на спине | маты | Стр. 122-127 |
| 36 | Упражнения для развития координации движения | 1 | 12 | Образовательно-обучающий | Выполнять перекаты, упражнения в равновесии их стоек на одной, двух ногах; седов , упоров . Использовать упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки | маты | Стр. 122-127 |
| 37 | Общеразвивающие физические упражнения – развитие силовых способностей | 1 | 13 | Образовательно-обучающий | Использовать упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа из различных исходных положений | маты | Стр. 122-127 |
| **Физическое совершенствование . Спортивные игры** | | | | | | | |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча | 1 | 13 | Образовательно-обучающий | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр.158 |
| 39 | Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях. | 1 | 13 | Образовательно-обучающий | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр. 158 |
| 40 | Ведение баскетбольного мяча с разной скоростью передвижения | 1 | 14 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр. 158 |
| 41 | Ведение баскетбольного мяча с разной скоростью передвижения | 1 | 14 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр. 158 |
| 42 | Ведение баскетбольного мяча с разной скоростью передвижения. | 1 | 14 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр. 158 |
| 43 | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте | 1 | 15 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр 158 |
| 44 | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте. | 1 | 15 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр .158 |
| 45 | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча при передвижении | 1 | 15 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр. 158 |
| 46 | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча при передвижении. | 1 | 16 | Образовательно -тренировочный | Выполнять технические приемы игры | мячи | Стр .158 |
| 47 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 16 | Образовательно -тренировочный | **Выполнять** правила игры.  **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  **Взаимодействовать** со сверстниками.  **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. | Мячи, фишки, обручи | Стр 158 |
| 48 | Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | 1 | 16 | Образовательно обучающий | **Знать**: правила работы с мячом.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Баскетбольный мяч | Стр. 158 |
| **Физическое совершенствование . Плавание, спортивные игры** | | | | | | | |
| 49 | Тб на уроках плавания. Правила поведения в бассейне. Проверка умения плавать. Комплекс специальных упражнений для пловца. | 1 | 17 |  | **Знать:** правила ТБ  **Уметь:** держаться на воде, плавать вольным стилем.  Комплекс специальных упражнений для пловца. | Спасательный шест, свисток | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 50 | Совершенствование техники способа кроль на груди, спине | 1 | 17 | Образовательно -тренировочный |  | Спасательный шест, свисток | Ком. 3 |
| 51 | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест. | 1 | 17 | Образовательно -тренировочный | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку. | Баскетбольный мяч, скакалка | Стр159 |
| 52 | Плавание кролем на груди в полной координации | 1 | 18 | Образовательно -тренировочный | **Демонстрировать:** технику способа кроль на груди **Уметь:** правильно распределять силы по дистанции | Спасательный шест, свисток | форма |
| 53 | Прыжки в воду. Спад в воду с бортика. | 1 | 18 | Образовательно -тренировочный | **Демонстрировать:** технику спада в воду с бортика бассейна. | Спасательный шест, свисток | форма. |
| 54 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | 18 | Образовательно -тренировочный | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Баскетбольный мяч | Стр.159 |
| **Физическое совершенствование . Лыжные гонки, спортивные игры** | | | | | | | |
| 55 | Лыжные гонки. Инструктаж по Тб. Подбор лыж | 1 | 19 | Образовательно- познавательный | **Уметь** подобрать лыжи  Выполнять ТБ | лыжи | форма |
| 56 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход. | 1 | 19 | Образовательно- познавательный | **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.  **Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.  **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.  прохождения учебной дистанции. | лыжи | форма |
| 57 | Бросок мяча с места в кольцо. | 1 | 19 | Обучение | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. | Баскетбольный мяч | Стр .159 |
| 58 | Техника скользящего хода .Скользящий ход | 1 | 20 | Образовательно-обучающий | **Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать** её в условиях игровой и соревновательной деятельности | лыжи | форма |
| 59 | Совершенствование скользящего хода | 1 | 20 | Образовательно-обучающий | **Демонстрировать технику скользящего хода** | лыжи | форма |
| 60 | Бросок мяча в кольцо. | 1 | 20 | Образовательно-обучающий | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Баскетбольный мяч | Стр159 |
| 61 | Кто быстрее –скользящий ход | 1 | 21 | Комплексный | **демонстрировать скользящий ход** в условиях игровой и соревновательной деятельности | лыжи | форма |
| 62 | Совершенствование техники торможения плугом | 1 | 21 | Образовательно-обучающий | **Выполнять** торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.  игровой деятельности | лыжи | форма |
| 63 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 21 | Комплексный | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча. | Баскетбольный мяч | Стр145 |
| 64 | Совершенствование техники поворотов переступанием | 1 | 22 | Образовательно-обучающий | **Выполнять** повороты переступанием во время спусков с пологого склона. | лыжи | форма |
| 65 | Совершенствование -. спуск в низкой стойке | 1 | 22 | Образовательно-обучающий | **Выполнять** спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности | лыжи | форма |
| 66 | Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест. | 1 | 22 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: мягко приземлятся. | линейка | Стр138 |
| 67 | Совершенствование- попеременный двухшажный ход | 1 | 23 | Образовательно-обучающий | **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода | лыжи | форма |
| 68 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 23 | Образовательно-обучающий | **Демонстрировать** технику одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). | лыжи | форма |
| 69 | Подвижные игры. | 1 | 23 | Комплексный | **Уметь**: выполнять честно правила игры. | Мячи , фишки | Стр. 145 |
| 70 | Чередование основных лыжных ходов | 1 | 24 | Образовательно-обучающий | **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).  **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе | лыжи | форма |
| 71 | Поворот переступанием | 1 | 24 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать | лыжи | форма |
| 72 | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | 24 | Комплексный | ***Знать***: правила игры в «Пионербол».  ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | свисток | Стр 139 |
| 73 | Техника одновременного одношажного хода | 1 | 25 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать | лыжи | форма |
| 74 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 | 25 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать | лыжи | форма |
| 75 | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. | 1 | 25 | Учетный | ***Уметь***: выполнять передачу двумя руками. | мячи | Стр158 |
| 76 | Техника одновременного одношажного хода -учет | 1 | 26 | Образовательно-обучающий | Демонстрировать | лыжи | форма |
| 77 | Чередование основных лыжных ходов при прохождении учебной дистанции | 1 | 26 | Образовательно-обучающий | **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе | лыжи | форма |
| **Физическое совершенствование.Легкая атлетика, спортивные игры .плавание** | | | | | | | |
| 78 | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок с места. | 1 | 26 | Комплексный | **Знать** ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки.  **Уметь** выполнять технику прыжков на одной и двух ногах. | линейка | Стр111 |
| 79 | Совершенствование техники способа кроль на груди, спине. | 1 | 27 | Комплексный | **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей | Спасательный шест, свисток, секундомер | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 80 | Эстафетное плавание | 1 | 27 | Комплексный | **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  **Взаимодействовать** со сверстниками.  **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. | Спасательный шест, свисток, секундомер. | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 81 | Бег в чередовании с ходьбой. Подбрасывание волейбольного мяча | 1 | 27 | Комплексный | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | свисток | Стр141 |
| 82 | Плавание кролем на груди в полной координации, упражнения. | 1 | 28 | Комплексный | **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей | Спасательный шест, свисток | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 83 | Игры в воде. Элементы водного поло.. | 1 | 28 | Комплексный | **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности | Мячи, спасательный шест, свисток | Не задано. |
| 84 | Волейбол – подача мяча | 1 | 28 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:**  выполнять подачу мяча | свисток | Стр141 |
| 85 | Развитие выносливости в плавании 300м вольным стилем. | 1 | 29 | Комплексный | **Уметь:**правильно распределять силы по дистанции | Спасательный шест, свисток | Не задано |
| 86 | Развитие быстроты в плавании 8х25м вольным стилем | 1 | 29 | Комплексный | Проплывать дистанцию 25м с ускорением. | Спасательный шест, свисток | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 87 | Прием и передача мяча.Кросс 1000 метров – учет. | 1 | 29 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:**выполнять прием и передачу.выполнять бег 2000 метров | свисток | Стр141 |
| 88 | Развитие скоростной выносливости в плавании 4х100м вольным стилем | 1 | 30 | Комплексный | Проплывать дистанцию 100м без учёта времени. | Спасательный шест, свисток | Не задано |
| 89 | Проплывание учебных дистанций, выполнение упражнений в изученных способах плавания. | 1 | 30 | Комплексный | Проплывать дистанцию 50м без учёта времени. | Спасательный шест, свисток | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 90 | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | 1 | 30 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | кубики | Стр156 |
| 91 | Тест: 50м вольный стиль | 1 | 31 | Учетный | Демонстрировать технику плавания изученным способом, проплывать дистанцию 50м без учёта времени. | Спасательный шест, свисток | Не задано |
| 92 | Старт в воду. | 1 | 31 | Учетный | Выполнять старт в воду | Спасательный шест, свисток | Комплекс специальных упражнений для пловца. |
| 93 | Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры на материале волейбола | 1 | 31 | Образовательно- тренировочный | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании с места. | мячи | Стр. 156 |
| 94 | Эстафетное плавание | 1 | 32 | Комплексный | **Уметь**: правильно передавать эстафету, знать правила прохождения дистанции. | Спасательный шест, свисток | Не задано |
| 95 | Игры в воде на задержке дыхания. | 1 | 32 | Комплексный | **Уметь:** нырять в длину и глубину , задерживать дыхание. | Спасательный шест, свисток | Стр .149. |
| 96 | Прыжок в длину с места – тест.  Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча | 1 | 32 | Образовательно- тренировочный | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. Выполнять упражнения с мячом | мячи | Стр. 157 |
| 97 | Беседа: Правила поведения у открытых водоёмов. | 1 | 33 | Комплексный | Знать: Правила поведения у открытых водоёмов. |  | Правила поведения у открытых водоёмов. |
| 98 | Самостоятельное проведение игр в воде, | 1 | 33 | Учетный | **Уметь**: подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Спасательный шест, свисток | Не задано |
| 99 | Прыжок в длину с разбега – учет. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча | 1 | 33 | Образовательно- тренировочный | **Уметь :**правильно выполнять основные движения в прыжках. | линейка | Стр157 |
| 100 | Соревнования по плаванию | 1 | 34 | Учетный | Уметь провести соревнования | Спасательный шест, свисток, секундомер. | Не задано |
| 101 | Игры и развлечения на воде. | 1 | 34 | Комплексный | **Уметь и знать** игры на воде | Спасательный шест, свисток | Не задано |
| 102 | Подвижная игра «Лапта» | 1 | 34 | Комплексный | Уметь выполнять совместные игровые действия | Мячик, бита, свисток, фишки | Не задано |

Форма аттестации: форма аттестации: при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации по учебному предмету «физическая культура» учитываются результаты выполнения нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов ГТО. Письмо Минобрнауки России от 02.12.2015 г. №08-1447).

Лист регистрации к рабочей программе по физической культуре 4 класс

Учителя Григорьева С.Н.

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Лист регистрации к рабочей программе по физической культуре 4 класс

Учителя Шкреба Л.А.

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  пп | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы по физической культуре**

Учитель:Шкреба Л.А. , Григорьева С.Н.

Предмет:физическая культура

Класс:4

Количество часов: в неделю 3 – часа; в год102 – часов

Программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы», пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2013):

Учебник А.П.Матвеев. Физическая культура.3-4 класс: учебник для образовательных организаций: – М.: Просвещение, 2014

в 1 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); во 2 четверти - \_\_\_\_ часа (сов);

в 3 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в 4 четверти - \_\_\_\_ часа (сов); в год - \_\_\_\_\_ часа (сов)

**Количество проведенных часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4а | 4б | 4в | 4г |
| 1 четверть |  |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |