

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

« РАССМОТРЕНО »:
На заседании ШМО
Протокол № 7
От « 26 » « 08 » 2019 г.
Руководитель [подпись]
(подпись, расшифровка)

« СОГЛАСОВАНО »:
Зам директора по УВР
[подпись]
(подпись, расшифровка)
« 29 » « 08 » 2019 г.

« УТВЕРЖДАЮ »:
Директор МБОУ
«Гимназия № 18 имени
И. Я. Илюшина»
[подпись] А. В. Ялышева
Приказ № 84-0
От « 30 » « 08 » 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 4 классов

01.09.2019-31.05.2020 учебный год

Учитель: Бабенко Людмила Николаевна

2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного никN№№1576-1578, на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на обучающихся 4-ых классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **105 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета «Физическая культура»** в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на уровне основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.

Для достижения поставленных целей в **4-ых** классах необходимо решение следующих **задач:**

1

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работу с обучающимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем.

Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007, 96 с.

Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

Самоконтроль – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. **Педагогический контроль** решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

Врачебный контроль.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования обучающихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния

3

здоровья, определение и оценка физического развития, определение

функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.

Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска обучающегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности обучающихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса

4

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;

- программа для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа, 2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

Подготовительная медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии **5**

здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых

ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Специальная медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:

*для *зала* – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь(кеды, кроссовки).

*для *улицы* (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

*для *лыжной подготовки* (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

*для *бассейна* – плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой (3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно находиться в помещении спортивного зала или бассейна **6**

под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень

физических или иных занятий, с данными обучающимися.
Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым обучающимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя (рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики(упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

7

И т о г о в а я оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

«оценка 5»

За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

«оценка 4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«оценка 3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«оценка 2»

За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«оценка 5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

«оценка 4»

8

При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«оценка 3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«оценка 2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Структура рабочей предметной программы:

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации

совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Познавательные УУД:

Познавательные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД

Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе. УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития

Регулятивные УУД

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

Обучающийся научится:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять бег с высокого и низкого стартов, прыжки в длину с места и разбега. Метания мяча в цель и на дальность;
- выполнять контрольные нормативы по баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке ;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

3.Содержание учебного предмета.

Распределение программного материала представлено 5-тью разделами:

I раздел 7 часов

II раздел 28 часов.

III раздел 20 часов.

IV раздел 21 час.

V раздел 29 часов.

Итого: 105 часов.

Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивных площадках

- Обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача и

при наличии удобной, не стесняющей движения одежды и обуви. До начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь без каблука на нескользкой подошве. Со звонком на урок, осторожно войти в спортивный зал и построиться по росту.

- Вход и выход из зала разрешается только по команде учителя. На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.
- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в спортивном зале и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, мешать другим обучающимся выполнять задания, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть гимнастических лестницах и другом оборудовании, бросать мячи и другой спортивный инвентарь под ноги занимающихся, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, не подходить к снарядам без команды учителя, не выполнять задания без страховки.

Значение физкультуры в жизни человека

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, под их воздействием утолщаются мышечные волокна, увеличиваются мышцы в целом. Занятия физической культурой способствуют укреплению человеческого иммунитета, предупреждению воспалительных и простудных заболеваний. В том числе правильно формируется скелет и фигура. Улучшается обмен веществ, сон и аппетит.

В лучшую сторону изменяется деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Предупреждается развитие плоскостопия, формирует у детей волевые, качества, веру в себя и терпение.

Знания о физической культуре

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

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

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

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).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура». **Учебный материал.**

В 2018-2019 учебном году обучающиеся получат основы знаний по:

1. Двигательному режиму школьника.
2. Правилам поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.
3. Акробатике. Основам знаний.
4. Баскетболу. Основам знаний.

Получат возможность научиться следующим двигательным навыкам и умениям:

Предметные результаты в соответствии с ФГОС:

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Развитие скоростной выносливости.
5. Развитие общей выносливости.
6. Развитие быстроты, реакции ловкости, гибкости.

При помощи подвижных игр и выполнения контрольных нормативов:

Легкая атлетика:

« Воробы и вороны».

« Белые медведи».

картофеля».

« Перемена мест».

« Вызов номеров».

« Зайцы в огороде».

палка»

« Два Мороза».

« Волк во рву».

« Челночок».

« Удочка».

Спортивные игры:

« Мяч ловцу».

« Гонка мячей по кругу».

« Борьба за мяч».

« Стой»

« Снайперы».

« Перестрелка»

Гимнастика:

« Совушка».

« Посадка

« Поезд».

« Салки»

« Падающая

« Пятнашки»

Лыжная подготовка:

« Не задень»

« Быстрый лыжник»

Эстафеты

Контрольные нормативы.

Легкая атлетика:

1. Бег – 30м, 60м, 1 км, челночный.

2. Прыжки в длину с места и с разбега, со скакалкой.

3. Метания теннисного мяча в цель, на дальность.

4. Отжимания, подтягивания.

Гимнастика:

1. Перекаты, кувырки, стойки на лопатках, вольные упражнения.

2. Упражнения в равновесии.

3. Упражнения в висах и упорах.

4. Упражнения на пресс.

Спортивные игры:

1. Ведение мяча.
2. Передачи мяча.
3. Штрафной бросок.
4. ОФП.

Лыжная подготовка:

1. Скользящий шаг.
2. Попеременный двушажный ход.
3. Кросс 1 км.
4. Спуски и подъемы.

**Тематическое планирование по предмету « Физическая культура»
на 105 часов для обучающихся 4 классов**

№п/п	ТЕМЫ	Количество часов
1.	ИОТ № 017, 018, 019, 021.	7 часов
2.	Легкая атлетика	28 часов
3.	Гимнастика	20 часов
4.	Лыжная подготовка	21 час
5.	Спортивные игры: Баскетбол	29 часов 22 часа
6.	Волейбол/ пионербол	7 часов

Основное содержание курса 4 класса (105 часов)

Введение. 2 часа.

Вводный инструктаж по ТБ№ 78, ИОТ№018

Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.

Двигательный режим школьника.

ПОЗНАКОМИТЬ обучающихся с правилами поведения в спортивном зале; с понятиями об утомлении и переутомлении.

ПОЗНАКОМИТЬ с понятиями:

- техника безопасности;
- правила поведения на уроке;
- с ходьбой с изменением длины и частоты шагов;
- комплекс ОРУ.

Раздел « Легкая атлетика» (28 часов)

Тема 1. Развитие скоростных способностей. 4 часа

Спринтерский бег. Стартовый разгон.

УЧИТЬ - выполнять построение в шеренгу по одному;

чередовать бег с ускорением на отрезке 20-30 метров со спокойным бегом; 20

правильно выполнять специальные беговые упражнения.

УЧИТЬ - бегу с ускорением на дистанции до 40 метров;

выполнять нормативы на дистанции 30 и 60 метров.

УЧИТЬ - пробегать отрезки 10-15 метров с высокого старта, с изменением скорости;

-пробегать 30 метров с максимальной скоростью.

Подвижная игра « Воробьи и вороны», « Перемена мест», « Вызов номеров»

Зачет: Бег 30 и 60 метров на результат.

Тема 2. Бег с высокого старта. 3 часа.

ПОВТОРИТЬ – специальные беговые упражнения.

УЧИТЬ – преодолению отрезков 10-15 метров с изменением скорости с высокого старта;

понятиям старт, финиш, эстафета.

УЧИТЬ - пробегать отрезки 10-15 метров с высокого старта, с изменением скорости из разных исходных положений;

-правильно передавать палочку при выполнении встречной эстафеты.

Подвижная игра « Вызов номеров», « Белые медведи».

Зачет: Техника выполнения высокого старта.

Техника передачи эстафетной палочки.

Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. 4 часа.

ПОЗНАКОМИТЬ – с изменением направления по сигналу во время бега;

выполнять специальные прыжковые упражнения;

выполнять прыжки в длину с изменением высоты взлета.

УЧИТЬ - выполнять специальные прыжковые упражнения;

выполнять прыжки с места и с разбега, доставая подвешенные предметы; прыжкам с места.

УЧИТЬ – прыжкам на заданную длину по ориентирам;

правилам соревнований в беге и прыжках; выполнению многоскоков.

УЧИТЬ – ОРУ с малыми мячами; броскам и ловле набивных мячей в парах двумя руками;

-разнообразным прыжкам и многоскокам.

Подвижная игра « Волк во рву», « Челночок», « Удочка», « Точный расчет», « Воробьи и вороны».

Зачет: Прыжки в длину с места.

Тема 4. Развитие координационных способностей. 3 часа

ПОКАЗАТЬ – специальные беговые упражнения;

метание теннисного мяча из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние.

УЧИТЬ – бегу с ускорением на дистанции 20-30 метров;

понятиям старт, финиш, встречная эстафета; бегу с ускорением до 60 метров.

УЧИТЬ - повторному бегу с ускорением на 20-30 метров;
-правильному выполнению встречной эстафеты; бегу на дистанции 60 метров.

Подвижная игра « Белые медведи», «Зайцы в огороде», « Запрещенное движение».

Зачет: Метание теннисного мяча на результат и на точность попадания.

Тема 5. Развитие выносливости. 6 часов.

УЧИТЬ – чередованию бега с ходьбой; равномерному бегу 4-5 минут.

УЧИТЬ – равномерному бегу на дистанции 1000 метров;

измерению ЧСС после нагрузки; составлению дневника самоконтроля.

УЧИТЬ – бегу в равномерном темпе по пересеченной местности;

-комплексу дыхательных упражнений; равномерно распределять силы на дистанции.

Подвижная игра « Пятнашки».

Зачет: Бег 1 000 метров.

Тема 6. Броски и ловля набивных мячей в парах. 2 часа.

УЧИТЬ – броскам и ловле набивных мячей в парах правой, левой, обеими руками из разных исходных положений; броскам в стену большого и малого мячей в стену на дальность отскока;

выполнению круговой эстафеты.

Подвижная игра « Вызов номеров».

Тема 7. Метания малого мяча. 3 часа.

УЧИТЬ – выполнять специальные беговые упражнения через набивные мячи, низкие барьеры;

метанию теннисного мяча из положения, стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние с 4-5 беговых шагов.

ЗАКРЕПИТЬ - броски малого мяча одной и двумя руками на дальность отскока из разных исходных положений;

- метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра.

Подвижная игра « Два Мороза», « Кто дальше бросит».

Зачет: Метание мяча с 4-5 беговых шагов на результат.

Тема 8. Прыжки в длину с разбега. 3 часа.

УЧИТЬ – прыжкам через 2-4 шага(серийное выполнение отталкивания);

-прыжки с места и разбега, доставая, подвешенные предметы;

-прыжки на заданную длину по ориентирам.

Подвижная игра « Прыгающие воробушки».

Зачет: Прыжок в длину с разбега.

Раздел « Гимнастика» 20 часов.

Введение. 1 час.

Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.
Акробатика. Основы знаний.
УЧИТЬ – работе на уроке без травм;
истории возникновения гимнастики и акробатики;
выполнению гимнастических упражнений на осанку.

Тема 1. Акробатические элементы. 4 часа.

УЧИТЬ - выполнению подводящих упражнений для освоения кувырка назад; перекатам в группировке с опорой руками за головой; перекатам назад в стойку на лопатках.

УЧИТЬ – выполнению серии кувырков вперед и назад; перекатам назад в стойку на лопатках; выполнению гимнастического моста из положения лежа.

ЗАКРЕПИТЬ – выполнение ранее изученных гимнастических элементов; выполнение прыжков через гимнастическую скамейку; броски набивного мяча в стену.

Подвижная игра « Совушка», « Посадка картофеля».

Зачет: Кувырки вперед – назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.

Тема 2. Упражнения в висе и упорах. 2 часа.

УЧИТЬ - выполнению простых висов (согнув ноги, размахивания, поднимание прямых и согнутых ног до уровня пояса); смешанные висы;

смешанные упоры на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке;

подтягиваниям на высокой (м) и низкой перекладине (д).

Подвижная игра « Посадка картофеля».

Зачет: Подтягивания на высокой (низкой) перекладине.

Тема 3. Развитие силовых способностей. 2 часа.

УЧИТЬ - выполнению метания набивного мяча из-за головы (сидя и стоя); назад (через голову между ног);

от груди одной двумя руками; метанию сбоку одной рукой; выполнению висов стоя и лежа.

Подвижная игра « Посадка картофеля».

Тема 4. Упражнения в равновесии. 2 часа.

УЧИТЬ – ходьбе и бегу по наклонной гимнастической скамейке, ползанию на животе и спине, запрыгиванию на скамейку и спрыгиванию с нее;

выполнению ходьбы на носках, поворотов на 90 градусов, выпадам с опусканием на одно колено на низком бревне.

Зачет: Упражнение на гимнастическом бревне (скамейке).

Тема 5. Упражнения в лазанье и перелазании. 4 часа.

УЧИТЬ – лазанию по наклонной гимнастической скамейке; передвижению по скамейке спиной к опоре;

лазанию по гимнастической стенке с выполнением задания из разных исходных положений.

Подвижная игра « Салки с переползанием между ног», « Падающая палка».

Зачет: Упражнения на наклонной гимнастической скамейке.

Тема 6. Развитие физических качеств и координационных способностей. 6 часов.

УЧИТЬ – выполнению прыжков на заданную длину по ориентирам; прыжкам с места на максимальный результат;

выполнению упражнения на развитие пресса на гимнастической лестнице.

УЧИТЬ – правильно выполнять дыхательные упражнения;

преодолению комплексной полосы препятствий, включающей в себя:

акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на пресс, подтягивания, прыжки со скакалкой.

УЧИТЬ – выполнять ОРУ со скакалкой;

прыжкам через длинную скакалку; выполнению на результат упражнения на пресс.

УЧИТЬ – выполнять правильно специальные беговые упражнения;

челночный бег с кубиками; эстафеты с ранее изученными элементами.

Подвижная игра « Салки с переползанием между ног», « Падающая палка», « Поезд».

Зачет: Прыжки со скакалкой.

Раздел « Лыжная подготовка» 21 час.

Введение. 1 час

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

УЧИТЬ - безопасности на занятиях лыжной подготовкой;

формировать навыки переноски, надевания и снятия лыж; построения и перестроения на лыжах;

Тема 1. Скользящий шаг. 2 часа.

УЧИТЬ – первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок.

УЧИТЬ – строевым упражнениям на лыжах; совершенствовать технику скользящего шага на лыжах;

совершенствовать технику выполнения торможения « Плугом».

Практическое задание: Выполнение скользящего шага.

Тема 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом. 6 часов.

УЧИТЬ – комплекс упражнений « Разминка лыжника»;

совершенствовать координацию работы рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода.

УЧИТЬ – выполнению подъема « Полуелочкой»;
работать на учебном круге чередуя ступающий и скользящий шаги.
совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.
УЧИТЬ – выполнять передвижения на лыжах до двух километров в медленном темпе,
удерживать равновесие на спусках.
Подвижная игра « Не задень».
Зачет: Техника выполнения попеременного двухшажного хода.

Тема 3. Торможение « Плугом» 1 час.

УЧИТЬ – выполнять строевые упражнения на лыжах;
передвижению на лыжах с палками; касаться грудью бедер во время спуска в низкой стойке
Практическое задание: Выполнение торможения.

Тема 4. Спуск со склона. 4 часа.

УЧИТЬ – выполнять спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;
выполнять повороты переступанием в движении;
выполнять подъем « Полуелочкой», « Лесенкой».
ЗАКРЕПЛЯТЬ – выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;
выполнение поворотов переступанием в движении;
выполнение подъемов « Полуелочкой», « Лесенкой»; выполнение поворотов переступанием в движении.
УЧИТЬ – технике подъема на склон 15-20-градусов; технике выполнения спуска со склона в низкой стойке;
скольжению без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.
Зачет: Техника выполнения спуска со склона в высокой и низкой стойке.

Тема 5. Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». 3 часа.

УЧИТЬ – ходьбе по пересеченной местности; совершенствовать технику передвижения на лыжах;
Технику выполнения подъемов и спусков
ЗАКРЕПЛЯТЬ – выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;
выполнение поворотов переступанием в движении;
выполнение подъемов « Полуелочкой», « Лесенкой»;
выполнение поворотов переступанием в движении.
Зачет: Техника выполнения подъемов на склон.

Тема 6. Игры и игровые упражнения на лыжах. 5 часов.

УЧИТЬ – выполнению раздельного старта;

совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.
ЗАКРЕПИТЬ - выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;
выполнение подъемов «Полуелочкой», «Лесенкой»;
выполнение поворотов переступанием в движении.

Подвижная игра «Кто дальше».

Раздел «Спортивные игры» 29 часов.

Введение. 3 часа.

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми

Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол.

Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.

ПОЗНАКОМИТЬ обучающихся с правилами поведения в спортивном зале;
научить слушать команды и правильно их выполнять.

ПОЗНАКОМИТЬ с понятиями: техника безопасности; правила поведения;

ПОЗНАКОМИТЬ- с историей возникновения игры в баскетбол; правилами игры и терминологией;

выполнению поворотов с мячом и без него.

НАУЧИТЬ правилам самостоятельных занятий с мячами.

Тема 1. Ведение мяча в баскетболе. 4 часа.

НАУЧИТЬ - правильному ведению мяча по заданию учителя;

передаче мяча с выполнением двух шагов; броскам набивного мяча из-за головы

УЧИТЬ - ловле и передаче мяча;

ведению мяча в низкой, средней и высокой стойках правой и левой рукой с изменением направления и скорости без сопротивления противника;

броскам мяча двумя руками то груди с места, одной и двумя в движении.

Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».

Зачет: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках правой и левой рукой с изменением направления и скорости

Тема 2. Ловля и передачи мяча в баскетболе. 4 часа.

НАУЧИТЬ – выполнению комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

ловле и передаче мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении, после отскока от стены.

НАУЧИТЬ- ловле и передаче мяча в движении (в парах, кругу, квадрате); ведению мяча вокруг стоек; ведению мяча на месте с изменением высоты отскока.

Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».

Зачет: Ловля и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.

Тема 3. Развитие физических качеств и навыков. 3 часа.

УЧИТЬ – комплекс ОРУ на осанку;
прыжкам со скакалкой на количество раз;
выполнению упражнения на пресс.
Подвижная игра « Стой», « Мяч ловцу».
Зачет: Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

Тема 4. Подвижные игры на основе баскетбола. 5 часов.

НАУЧИТЬ-ловле и передаче мяча в движении (в парах, кругу, квадрате);
передачам мяча в движении на скорость;
технике бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы.
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ – способы ведения мяча; броски набивного мяча из-за головы;
передачи мяча с выполнением двух шагов, в движении;
технику бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы.
Подвижная игра « Мяч ловцу», « Снайперы».
Практическое задание: Игра в мини – баскетбол.

Тема 5. Броски мяча. 6 часов.

НАУЧИТЬ – ведению мяча на месте, выполнению двух шагов с мячом и передаче его партнеру;
броскам по кольцу сбоку сверху из-за головы; передачам мяча в движении на скорость.
НАУЧИТЬ – ведению мяча правой и левой рукой в движении; ведению мяча на месте с изменением направления;
броскам мяча в кольцо из-за головы, от груди
Подвижная игра « Мяч ловцу», « Снайперы».
Зачет: Броски мяча в кольцо.

Тема 6. Стойки, передвижения, остановки, повороты в волейболе. 1 час.

ПОЗНАКОМИТЬ- с историей возникновения игры в волейбол; правилами игры и терминологией;
стойки и передвижения в волейболе; нижняя прямая подача.
Зачет: Стойки и передвижения в волейболе.

Тема 7. Развитие быстроты, реакции ловкости. 3 часа.

УЧИТЬ – подводящим упражнениям для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх; выполнения нижней прямой подачи.
Практическое задание: Игра в « Пионербол».

Тема 8. Правила игры в « Пионербол». 2 часа.

НАУЧИТЬ – комплексу упражнений с малыми мячами;
Броскам мяча на разную высоту с поворотами, приседаниями, хлопками.
Практическое задание: Игра в « Пионербол».

Тема 9. Прием и передача мяча в волейболе. Броски и подачи мяча. 1 час.

НАУЧИТЬ – передаче мяча сверху двумя руками вперед-вверх;
технике приема и передачи мяча через сетку;

Практическое задание: Игра в «Пионербол».

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 КЛАСС

НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Номера уроков в порядке	№ урока в разделе темы	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
ТЕОРИЯ: ИОТ№ 017, 018, 019, 021; 7 ЧАСОВ				
1.	1.	Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры. Двигательный режим школьника.	03.09-07-09	
2.	17.	Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.	08.10-12.10	
3.	28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика. Основы знаний.	29.10-02.11	
4.	49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	16.01-18.01	
5.	71.	Баскетбол. ИОТ№021. Основы знаний.	04.03-07.03	
6.	79.	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	18.03-22.03	
7.	92.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике.	06.05-10.05	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 28 ЧАСОВ				
8.	2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский	03.09-07.09	

		бег. Стартовый разгон. Подвижная игра « Воробьи и вороны».		
9.	5.	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры « Перемена мест», « Воробьи и вороны».	10.09-14.09	
10.	6.	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры « Перемена мест», « Воробьи и вороны».	10.09-14.09	
11.	93.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подвижная игра « Вызов номеров».	29.04-03.05	
12.	3.	Бег с высокого старта. Подвижная игра « Белые медведи».	03.09-07.09	
13.	94.	Бег с высокого старта. Финальное усилие - финиширование. Подвижная игра « Вызов номеров».	29.04-03.05	
14.	95.	Бег с высокого старта. Финальное усилие - финиширование. Подвижная игра « Вызов номеров».	29.04-03.05	
15.	11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Волк во рву», « Челночок».	24.09-28.09	
16.	12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Удочка».	24.09-28.09	
17.	13.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Воробьи и вороны»».	01.10-05.10	
18.	97.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Точный	06.05-10.05	

		расчет».		
19.	4.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Белые медведи».	10.09-14.09	
20.	9.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Зайцы в огороде».	17.09-21.09	
21.	96.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра « Запрещенное движение».	06.05-10.05	
22.	14.	Развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности.	01.10-05.10	
23.	15.	Развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности.	01.10-05.10	
24.	16.	Развитие общей выносливости. Бег по прямой.	08.10-12.10	
25.	103.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра « Пятнашки».	27.05-31.05	
26.	104.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра « Пятнашки».	27.05-31.05	
27.	105.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра « Пятнашки».	27.05-31.05	
28.	7.	Броски и ловля набивных мячей в парах. Метания малого мяча в стену. Подвижная игра « Вызов номеров».	17.09-21.09	
29.	8.	Броски и ловля набивных мячей в парах. Метания малого мяча в стену. Подвижная игра « Вызов номеров».	17.09-21.09	
30.	10	Метания малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность. Подвижная игра « Два Мороза».	24.09-28.09	
31.	98.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра « Кто дальше	13.05-17.05	

		бросит».		
32.	99.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	13.05-17.05	
33.	101.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра « Прыгающие воробушки».	20.05-24.05	
34.	102.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра « Прыгающие воробушки».	20.05-24.05	
35.	100.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра « Зайцы в огороде».	20.05-24.05	
ГИМНАСТИКА 20 ЧАСОВ				
36.	29.	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Подвижная игра « Совушка».	12.11-16.11	
37.	30.	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Подвижная игра « Посадка картофеля».	12.11-16.11	
38.	31.	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	19.11-23.11	
39.	32.	Акробатика. Прыжки через скамейку. Броски набивного мяча.	19.11-23.11	
40.	33.	Упражнения в висячем положении и упорах. Подвижная игра « Посадка картофеля».	19.11-23.11	
41.	34.	Упражнения в висячем положении и упорах. Подвижная игра « Посадка картофеля».	26.11-30.11	
42.	35.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра « Посадка картофеля».	26.11-30.11	
43.	36.	Развитие силовых способностей. Подвижная игра « Посадка картофеля».	26.11-30.11	

44.	37.	Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	03.12-07.12	
45.	38.	Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	03.12-07.12	
46.	39.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра «Поезд».	03.12-07.12	
47.	40.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра «Поезд».	10.12-14.12	
48.	41.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра «Салки с переползанием между ног».	10.12-14.12	
49.	42.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижная игра «Падающая палка».	10.12-14.12	
50.	43.	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки с переползанием между ног».	17.12-21.12	
51.	44.	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки с переползанием между ног».	17.12-21.12	
52.	45.	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Падающая палка».	17.12-21.12	
53.	46.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Поезд».	24.12-28.12	
54.	47.	Развитие координационных способностей Эстафеты.	24.12-28.12	
55.	48.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Поезд».	24.12-28.12	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21 ЧАС				
56.	50.	Скользящий шаг без палок.	16.01-18.01	
57.	51.	Передвижение скользящим	16.01-18.01	

		шагом с палками.		
58.	52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Подвижная игра « Не задень».	21.01-25.01	
59.	54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.	21.01-25.01	
60.	66.	Попеременный двухшажный ход без палок.	18.02-22.02	
61.	56.	Одновременный двухшажный ход. Подъем « Полуелочкой».	28.01-01.02	
62.	53.	Торможение « Плугом». Строевые упражнения на лыжах.	21.01-25.01	
63.	57.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	28.01-01.02	
64.	58.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	04.02-08.02	
65.	60.	Спуск со склона в низкой стойке и торможение « Плугом».	04.02-08.02	
66.	69.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	26.02-01.03	
67.	55.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Подвижная игра « Быстрый лыжник».	28.01-01.02	
68.	61.	Закрепление техники передвижения на лыжах. Подвижная игра « Не задень».	11.02-15.02	
69.	59.	Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». Подвижная игра « Два Мороза».	04.02-08.02	
70.	68.	Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». Подвижная игра « Два Мороза».	26.02-01.03	

71.	62.	Повороты в движении. Ходьба по пересеченной местности.	11.02-15.02	
72.	64.	Игры и игровые упражнения на лыжах. Подвижная игра « Кто дальше».	18.02-22.02	
73.	67.	Игры и игровые упражнения на лыжах. Подвижная игра « По местам».	26.02-01.03	
74.	65.	Эстафетный бег на лыжах.	18.02-22.02	
75.	70.	Эстафетный бег на лыжах.	04.03-07.03	
76.	63.	Урок-соревнование на дистанции один километр.	11.02-15.02	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 29 ЧАСОВ (б/б 22, в/б 7)				
77.	19.	Ведение мяча в разных стойках. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	15.10-19.10	
78.	20.	Ведение мяча в разных стойках, броски мяча. Подвижная игра « Борьба за мяч».	15.10-19.10	
79.	74.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Эстафеты с ведением мяча.	11.03-15.03	
80.	75.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с ведением мяча.	11.03-15.03	
81.	18.	Ловля и передачи мяча в баскетболе. Подвижная игра « Мяч ловцу».	08.10-12.10	
82.	72.	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	04.03-07.03	
83.	73.	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу».	11.03-15.03	
84.	80.	Ловля и передача мяча в кругу.	01.04-05.04	
85.	21.	Развитие физических качеств и навыков. Подвижная игра « Мяч ловцу».	15.10-19.10	
86.	22.	Развитие физических качеств и навыков. Подвижная игра	22.10-26.10	

		«Стой».		
87.	23.	Развитие физических качеств и навыков. Подвижная игра «Стой».	22.10-26.10	
88.	82.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	08.04-12.04	
89.	83.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра «Снайперы».	08.04-12.04	
90.	84.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра «Снайперы».	08.04-12.04	
91.	85.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижная игра «Мяч ловцу».	15.04-19.04	
92.	81.	Игра в мини-баскетбол.	18.02-22.02	
93.	86.	Броски мяча в кольцо.	15.04-19.04	
94.	87.	Броски мяча в кольцо.	15.04-19.04	
95.	88.	Броски мяча в кольцо.	22.04-26.04	
96.	76.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Перестрелка».	18.03-22.03	
97.	77.	Броски мяча в кольцо сбоку сверху из-за головы. Подвижная игра «Перестрелка».	18.03-22.03	
98.	78.	Броски мяча в кольцо сбоку сверху из-за головы. Подвижная игра «Перестрелка».	18.03-22.03	
99.	24.	Стойки, передвижения, остановки, повороты в волейболе.	22.10-26.10	
100.	25.	Развитие быстроты, реакции ловкости. Подвижная игра «Пионербол».	29.10-02.11	
101.	26.	Развитие быстроты, реакции ловкости. Подвижная игра «Пионербол».	29.10-02.11	
102.	27.	Развитие быстроты, реакции ловкости. Подвижная игра «Пионербол».	29.10-02.11	
103.	89.	Правила игры в «Пионербол». Комплекс упражнений с малыми мячами.	22.04-26.04	

104.	90.	Правила игры в « Пионербол». Комплекс упражнений с малыми мячами.	22.04-26.04	
105.	91.	Прием и передача мяча в волейболе. Броски и подачи мяча.	29.04-03.05	

Материально-техническое обеспечение

<http://gimnasiya18.ru/images/stories/docs/Pasport%20OO.pdf>