СОГЛАСОВАНО:

«31 » августа 2020 г.

Протокол МО № 1 от
« 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ЧОУ «Лицей им. М.В. Ломоносова»
_____ Н.А. Денисова
«31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 класс
УМК «Перспектива»

Составитель учитель физической культуры:
Балабанов Владимир Петрович

Пермь, 2020

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 4 класса ЧОУ «Лицей им. М.В. Ломоносова».

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Основной образовательной программы начального общего образования «Лицей им. М.В.Ломоносова».3. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов:

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

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

2. Общая характеристика предмета.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные

праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

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

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных способностей (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость);
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

3. Содержание программы

Программа состоит:

1. Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)
2. Раздел «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя:

выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и баскетбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения:

- *«Гимнастика с элементами акробатики»*

— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать через скакалку длинную и короткую самостоятельно, крутить обруч; выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться и отжиматься различным способом;

- *«Легкая атлетика»*

— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- *«Подвижные и спортивные игры»*

— выполнять пас руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку»,

«Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Уголки», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

4.1. Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; – учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
Выпускник получит возможность для формирования:
– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

4.2. Метапредметные результаты

4.2.1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:
– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
– различать способ и результат действия;
– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:
– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
– преобразовывать практическую задачу в познавательную;
– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

4.2.2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
– строить сообщения в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
– осуществлять синтез как составление целого из частей;
– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
– устанавливать аналогии;
– владеть рядом общих приемов решения задач.
Выпускник получит возможность научиться:
– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

4.2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:
– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
– формулировать собственное мнение и позицию;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
– задавать вопросы; – контролировать действия партнера; – использовать речь для регуляции своего действия;
– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:
– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
– аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
– с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты) В результате изучения всех без исключения учебных предметов на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядносимволической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы. У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:
– находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
– определять тему и главную мысль текста;
– делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
– вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
упорядочивать информацию по заданному основанию;
– сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
– понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
– понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
– понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
– использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; – ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.
Выпускник получит возможность научиться:
– использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
– работать с несколькими источниками информации;
– сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.
Работа с текстом:преобразование и интерпретация информации
Выпускник научится: – пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
– соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
– формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
– сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос. Выпускник получит возможность научиться:

– делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
– составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.
Работа с текстом: оценка информации
Выпускник научится:
– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.
Выпускник получит возможность научиться:
– сопоставлять различные точки зрения;
– соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.
Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)
В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете. Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры. Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения. Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных

задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации. Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях. В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером Выпускник научится: – использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку); – организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных Выпускник научится: – вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов; – рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете; – сканировать рисунки и тексты. Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке. Обработка и поиск информации Выпускник научится: – подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты); – описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ; – собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей; – редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений; – пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста; – искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;

составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); – заполнять учебные базы данных. Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:
– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
– создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
– готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); – размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации; – пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах. Выпускник получит возможность научиться: – представлять данные; – создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».
Планирование деятельности, управление и организация
Выпускник научится:
– создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
– определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.
Выпускник получит возможность научиться:
– проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
– моделировать объекты и процессы реального мира.
4.3. Предметные результаты освоения программы должны отражать:
1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Знания о физической культуре
Выпускник научится:
– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
Выпускник получит возможность научиться:
– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
Выпускник получит возможность научиться:
– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах

5. Место предмета в учебном плане.

В 4 классе на изучение курса отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

6. Тематическое планирование.

	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Гимнастика с элементами акробатики	30
Легкая атлетика	30
Подвижные и спортивные игры	37
Общее количество часов	102

7. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения
			Метапредметные	Предметные	Личностные	
1	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малог	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют и характеризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строиться в шеренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упражнениях утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге, разминку, разминаются	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству, понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, на доброжелательное	
2		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств				
3		Бег на скорость 30, 60 м. Эстафета по кругу. Игра «Кот и				

	о мяча	мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы,	применяя специальные беговые упражнения; закрепляют навык технически правильно: принимать положение высокого, среднего, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м, челночный бег, учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании	взаимодействие со сверстниками, на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата, раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	
4		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
5		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
6		Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации.				
7		Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации.				
8		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие				

		скоростно-силовых качеств, внимания	ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;			
9		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей, внимания				
10		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей и координации				
11	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, броско	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему	с дыханием; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на	достижении поставленных целей	
12		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
13		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок				

	к малого мяча	набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	решению в совместной деятельности, ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, самостоятельно выделяют и формулируют	длинную дистанцию, учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
14		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости				
15		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				
16		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости				
17		Бег 6 мин. на результат. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости				
28		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости				

19		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок			
20		Бег 1000 м на результат. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.				
21	подвижные игры: ранее разученные игры и эстафеты	Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
22		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				

23		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.	позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии			
24		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
25	Гимнастика	ОРУ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой-второй расчитайсь! Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
26		Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			

27		Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ООРУ. Игра «Что изменилось?»	меть выполнять анды, ические ты раздельно и в нации.			
28		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			
29		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способносте.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			

30		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			
31		ОРУ, Перекаты и группировка с последующей	Уметь выполнять кувырки. ТБ.			
32						
		опорой из положения лёжа на спине.. Игра «Совушка».				

33		Перекаты и группировка с после - дующей опорой руками за головой Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			
34		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. ТБ.			

		координационных способностей.				
35		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			

36	.	Построение в три шеренги. Перестроение из трёх шеренг в три круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			
37		ОРУ. Выполнение оманд: «Шире шаг!», Чаще шаг», «На первой-торой рассчитайсь! Игра Перебежка с ыручкой». Развитие ыносливости. змерение роста, ввеса, илы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.			

38		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять виси, стоя и лёжа.			
39		Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.				

40		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.			
41		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Уметь выполнять виси на согнутых руках.			
42		Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Уметь выполнять виси на согнутых руках.			

		Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.					
43		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Уметь выполнять подтягивание в висе.				
44		Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, перестроение.				

45	Лыжная подготовка.	ТБ на уроках лыжной подготовки Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры «Снежки летят».	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, пра- вила температурного режима.			
47-46		Лыжный инвентарь. Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту.	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, Правила подбора лыж и палок.			

48		Посадка лыжника. Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника.	Уметь правильно выполнять посадку лыжника.			
49- 50		Спуск в основной стойке. Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне.	Уметь выполнять спуск в основной стойке.			
51		Практико-теоретическое занятие. Работа рук и ног при движение классическим ходом. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			

52- 53		Практико-теоретическое занятие. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе Передвижение скользящим шагом.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
54- 55-		Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра «Ледяное царство».	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			
56						
57- 58		Подъём «лесенкой» прямо.Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование	Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.			

		техники подъёма «лесенкой» прямо. Игры» «Попади в цель», «Замороженные».				
59		Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
60		Спуск в основной стойке. Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Игра «Дед Мороз».	Уметь выполнять спуск в основной стойке.			

61- 62		Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники одновременного бес- шажного хода. Игра «Снежное царство».	Уметь выполнять бесшаж-ный ход.			
63	.	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники согласования движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игры « «Ледяное царство», «Замороженные»	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход.			

64		Передвижение по учебнойлыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.			
65	гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров, повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями, закрепляют навык вып	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со	
66		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!»,				

		«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	совместной деятельности		сверстниками и взрослы-	
67		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок вперед, назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей, внимания и наблюдательность. Игра «Что изменилось?»				
68	гимнастика с элементами акробатики	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении		нения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, учатся	

69		ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной	координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходить в исходное положение после кувырка для выполнения следующих, технически правильно выполнять упраж-нения акробатики со страховкой, добиваясь конечного результата, перемеща-ться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гим. стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию;	
70		ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
71		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
72		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
73		ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание			

	через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют		выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при вы-	
74	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств				
75	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств				
76	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через				

		препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	итоговый и поша-			
77		Эстафеты. Полоса препятствий.				
78		Эстафеты. Полоса препятствий.				
			говый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		полнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	
79	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, бег по пересечен ной	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	Самостоятельн о выделяют и формулируют цели и способы их осуществления ; оценивают правильность		Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с	

80	местности, бросок малого мяча	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации	выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему		места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость, учатся технически правильно выполнять прыжки в высоту и длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время вы-	
81		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации				
82		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации				
83		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации				

84		Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			
85		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				
86		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости				
87		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости				
88	Легкая атлетика:	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и			полнения прыжков разными способам, учатся находить и	

	ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча	зайцы». Развитие выносливости			подсчитывать пульс до и после нагрузки; замечают и исправляют ошибки, развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м	
89		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости				
90		Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»				
91		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений				
92		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				
93		Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей				

94		Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу.				
95		Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу.				
96		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств				
97		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей				
98		Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
99		Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».				

		Развитие скоростно-силовых качеств				
100	подвижные игры	Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.	закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений		Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; оказывают помощь сверстникам, находят с ними общие интересы и язык	
101		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				
102		Игры, эстафеты, элементы спортивных игр.				

Итоговая контрольная работа. 4 класс.

1 вариант

1. Найдите лишнее.

А)

Б)

В)

Г)

2. **Продолжите Олимпийский девиз.** ***«Быстрее, выше, … »***

А) нужнее Б) дальше

В) тяжелее Г) сильнее

3. **Какой вид спорта носит титул «королевы спорта»?**

А) плавание Б) биатлон

В) лёгкая атлетика Г) гимнастика

4. **Отгадайте загадку. Выберите ответ-отгадку.**

Металлических два братца
Как с ботинками срослись,
Захотели покататься,
Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки!
Братьев как зовут?

А) Б) В) Г)

5. **Какое физическое качество развивают на картинке?**

А) ловкость Б) выносливость

В) координация Г) гибкость

6. **Какое упражнение развивает преимущественно мышцы ног?**

А)

Б)

В)

Г)

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

А) Италия Б) Греция

В) Испания Г) Франция

8. Помогите Ване дописать стихотворение.

Спорт — это жизнь. Это лёгкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперёд.

Бодрость, здоровье он всем придаёт.

Все, кто активен и кто не ленится

……

А) могут весело в школе учиться Б) могут со спортом легко подружиться

В) могут от всех оградиться Г) будут с хорошими людьми водиться

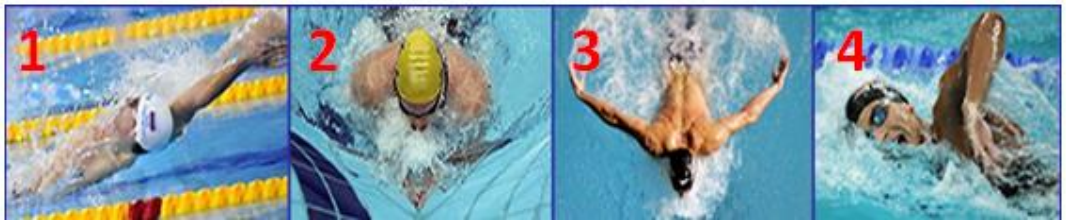
9. Дополните предложение.

Способ жизнедеятельности, целью которого является сохранение и укрепление здоровья — это…

А) физическая активность Б) режим дня

В) здоровый образ жизни Г) правильное питание

10. **Рассмотрите картинку. Какими цифрами на ней указаны стили плавания брасс и кроль на груди?**



А) 2 и 4 Б) 1 и 3

В) 2 и 3 Г) 1 и 4

2 вариант

1. Какой стиль спортивного плавания самый быстрый?

А)

Б)

В) Г)

2. **В какой спортивной игре необходимо перебросить мяч через сетку на сторону соперника так, чтобы он коснулся земли? Выберите для неё необходимый инвентарь.**

А) Б)

В)

Г)

3. **Выберите примеры закаливающих процедур.**

1. хождение босиком ***2. обтирание*** ***3. солнечные ванны***
4. контрастный душ ***5. воздушные ванны*** ***6. моржевание***

А) 1, 2, 4, 6 Б) 2, 3, 4, 5
В) 2, 3, 5, 6 Г) все перечисленные

4. **Подберите для каждого спортсмена спортивный инвентарь.**

1. футболист	**а)**
2. хоккеист	**б)**
3. биатлонист	**в)**
4. гимнастка	**г)**

А) 1г2в3а4б Б) 1в2б3а4г

В) 1а2г3б4в Г) 1б2а3г4в

5. **Угадайте, какой вид спорта зашифровал Крош в картинках?**

А) хоккей Б) слалом

В) биатлон Г) скелетон

6. **Выберите лишнее.**

А) Б) В)

Г)

7. **Продолжите поговорку.**

«Кто спортом занимается, тот …»

А) поздно просыпается Б) прохожим улыбается

В) силы набирается Г) со всеми задирается

8. Чем играют в футбол?

А) мячом Б) шайбой
В) ведром Г) ботинком

9. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

А.группировку.
Б.страховку.
В.ничего.
Г.верны ответы А,Б.

10. Как называется линия, которую бегун пересесекает при окончании дистанции:

а)боковая;
б)лицевая;
в)разметка;
г)финиш.