

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №11»

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-методического
совета
Протокол № 1
от 24.08.2015 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
И. В. Бурыкина
01.09.2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
__4абвг__ классы
Количество учебных часов в неделю – 2
Количество учебных часов в год – 68

Составитель: Невоит Юрий Анатольевич,
учитель физической культуры

Программа рассмотрена на заседании кафедры учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол №1 от «24» августа 2015 г.
Руководитель кафедры И. В. Бурыкина (Шваков М. В.)
подпись расшифровка

2015 – 2016 учебный год

Аннотация к рабочей программе по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4абвг классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура. 4 классы» предназначена для учащихся 4 класса муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №11», составлена на 2015-2016 учебный год учителем физической культуры Невойтом Ю.А.

Разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной образовательной программы начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, приведённой в соответствие с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189);
- учебного плана МАОУ «Лицей №11»;
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей №11»;
- в соответствии с Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МАОУ «Лицей №11».

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. **Цель** изучения предмета данной программы: 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**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ключевой задачей при реализации данной программы будет являться здоровьесбережение, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Для достижения целей обучения и поставленных задач в урочной деятельности используется учебник для 4 класса:

Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл.: учебн. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе лица отводится 3 часа в неделю (2 часа физической культуры и 1 час хореографии). На изучение курса «Физическая культура» в 4 классе отводится 2 часа в неделю – 68 ч, 34 учебные недели. I четверть – 9 недель, 18 часов; II четверть – 7 недель, 14 часов; III четверть – 10 недель, 20 часов; IV четверть – 8 недель, 16 часов.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной образовательной программы начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189);
- учебного плана МАОУ «Лицей №11» ;
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей №11»;
- в соответствии с Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей №11».

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с предметом «Хореография» и другими формами обучения (физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня), 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. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменятся кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

1. легкая атлетика;
2. гимнастика с основами акробатики;
3. подвижные и спортивные игры;
4. общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Цель изучения предмета: 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:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ключевой задачей при реализации данной программы будет являться здоровьесбережение, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

- **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

— ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

— формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

• **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

— развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

• **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:**

— формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

— развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

— формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

— формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

Личностные универсальные учебные действия

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 как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

• 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;

• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

• освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

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 её 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 учёта 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.*

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 Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- 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 приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *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 приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- взаимодействию, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата);

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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *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 ступени начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

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 приведённое 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 нём 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 учётом 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 ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными 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.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы 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;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать 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 оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, 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 цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- 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 Интернете 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 сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов 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 диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- 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;
- 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;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Выпускник сможет продемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное помещение:

Спортивный зал 276, 5 кв. м, спортивный зал 64, 7 кв. м.

Раздевалки при спортивном зале– 27 кв.м. (мальчики 1 шт.)

Раздевалки при спортивном зале– 30 кв. м (девочки 1 шт.)

Баскетбольная площадка – 540м²

Стадион – 5200 м²

Универсальная спортивная площадка – 800 м²

Гимнастическая спортивная площадка – 265 м

Оснащение спортзала кааб. № 113:

- субноутбук
- принтер
- спортивный инвентарь
- спортивное оборудование: шведские стенки (12шт.), канаты (4шт.), бревно (1 шт.), маты (10шт.), скамьи (6шт.)

Учебно-методический комплект:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение, 2011)
- Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл.: учебн. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 4 классе начальной школы отводится 2 часа в неделю (+ 1 час хореография) – 68 ч, 34 учебные недели. I четверть – 9 недель, 18 часов; II четверть – 7 недель, 14 часов; III четверть – 10 недель, 20 часов; IV четверть – 8 недель, 16 часов.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество классов (уроков)
		4 класс
1	Базовая часть	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	12
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	ИТОГО	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные форма движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3 -4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

1 – 4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

1 – 2 классы. Понятие *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Гимнастика с элементами акробатики 15 часов. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкоатлетические упражнения 22 часа.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка 14 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Бег по пересеченной местности.

5. Равномерный бег до 6 мин.

6. Кросс до 1 км.

7. Бег с преодолением препятствий.

8. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры с элементами баскетбола 12 часов

«Белые медведи», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Воробушки», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Что изменилось», «Совушка», «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля», «Не ошибись», «Разведчики и часовые», «Прыжки по полосам», «Прыгуны», «Пятнашки», эстафеты с обручами, типа: «Веревочка под ногами».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении

вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Подвижная цель»; подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч соседу», «Передача мяча в колонне», «Передал - садись».

Игра «Пионербол» с правилами волейбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Игра «Смена сторон», «Эстафета», «Старт», «Финиш».

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			

	из вися, кол-во раз (мальчики)							
	на низкой перекладине	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
	из вися лежа, кол-во раз (девочки)	8				3	6—10	14
		9				3	7—11	16
		10				4	8—13	18

Внеурочная деятельность обучающихся по предмету

- Подготовка и участие в спортивных праздниках и соревнованиях по параллелям;
- Подготовка и участие в Кроссе Нации в рамках Всероссийского дня Бега.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценивания

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса предлагается в форме игры.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Личностные и метапредметные результаты обучающихся фиксируются в Листах достижений и Оценочном листе личностных результатов.

Календарно-тематическое планирование уроков в 4-х классах

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Характеристика деятельности обучающегося
1.	I четверть 4а – 02.09.15 4б – 02.09.15 4в – 01.09.15 4г – 01.09.15	Ходьба и бег. Инструктаж по технике безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> • Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
2.	4а – 07.09.15 4б – 07.09.15 4в – 03.09.15 4г – 02.09.15	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	<ul style="list-style-type: none"> • Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. • Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3.	4а – 09.09.15 4б – 09.09.15 4в – 08.09.15 4г – 08.09.15	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи»	<ul style="list-style-type: none"> • Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека • Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
4.	4а – 14.09.15 4б – 14.09.15 4в – 10.09.15 4г – 09.09.15	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м, высокий старт	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать показатели физического развития. • Характеризовать показатели физической подготовки.
5.	4а – 16.09.15 4б – 16.09.15 4в – 15.09.15 4г – 15.09.15	Бег на результат(30 м). Игра «Смена сторон». Круговая эстафета.	<ul style="list-style-type: none"> • Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. • Составлять индивидуальный режим дня.
6.	4а – 21.09.15	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», игра «Гуси-	<ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и составлять комплексы упражнений для

	4б – 21.09.15 4в – 17.09.15 4г – 16.09.15	лебеди»	<p>утренней зарядки и физкультминуток.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. • Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. • Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости • Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. • Измерять показатели развития физических качеств. • Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. • Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. • Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности • Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. • Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. • Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. • Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила
7.	4а – 23.09.15 4б – 23.09.15 4в – 22.09.15 4г – 22.09.15	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Лиса и куры»	
8.	4а – 28.09.15 4б – 28.09.15 4в – 24.09.15 4г – 23.09.15	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки, игра «Воробушки»; прыжок с места на результат. М -120 -150 -175; Д-110-150, -160	
9.	4а – 30.09.15 4б – 30.09.15 4в – 29.09.15 4г – 29.09.15	Метание малого мяча.	
10.	4а – 05.10.15 4б – 05.10.15 4в – 01.10.15 4г – 30.09.15	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».	
11.	4а – 07.10.15 4б – 07.10.15 4в – 06.10.15 4г – 06.10.15	Игра «Кто дальше бросит» Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Олимпийское движение	
12.	4а – 12.10.15 4б – 12.10.15 4в – 08.10.15 4г – 07.10.15	Метание малого мяча с места на дальность (м). Основные причины травматизма. Первая помощь при травмах. М: «3»-16; «4»-20; «5»-25; Д: «3»-11; «4»-14; «5»-16	
13.	4а – 14.10.15 4б – 14.10.15 4в – 13.10.15 4г – 13.10.15	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м. Челночный бег 3х10 м (сек). М: «3»-10.2; «4»-9.9; «5»-8.8; Д: «3»-10.8; «4»-9.7; «5»-9	
14.	4а – 19.10.15 4б – 19.10.15 4в – 15.10.15 4г – 14.10.15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Бег 1000 м (мин, сек). Игра «Волк во рву». Д: «4»-5.40; «5»-5.00. М: «4»-5.00; «5»-4.30	
15.	4а – 21.10.15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Бег 1000 м (мин, сек).	

	4б – 21.10.15 4в – 20.10.15 4г – 20.10.15	Игра «Волк во рву». Д: «4»-5.40; «5»-5.00. М: «4»-5.00; «5»-4.30	<p>техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять качества силы, координации и выносливости • Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности • Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. • Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. • Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. • Описывать технику прыжковых упражнений • Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. • Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании
16.	4а – 24.10.15 4б – 24.10.15 4в – 22.10.15 4г – 21.10.15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз: Д: «4»-6; М «5»-10)	
17.	4а – 26.10.15 4б – 26.10.15 4в – 27.10.15 4г – 27.10.15	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Общеразвивающие упражнения. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по технике безопасности	
18.	4а – 28.10.15 4б – 28.10.15 4в – 29.10.15 4г – 28.10.15	Выполнение команд: «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 2-3 кувырка вперед.	
19.	II четверть 4а – 09.11.15 4б – 09.11.15 4в – 10.11.15 4г – 10.11.15	Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 – 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	
20.	4а – 11.11.15 4б – 11.11.15 4в – 12.11.15 4г – 11.11.15	Строевые упражнения. Перекаты и группировка. 2-3кувырка вперед, стойка на лопатках, мост	
21.	4а – 16.11.15 4б – 16.11.15 4в – 17.11.15 4г – 17.11.15	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Общеразвивающие упражнения. Игра «Западня».	
22.	4а – 18.11.15 4б – 18.11.15 4в – 19.11.15 4г – 18.11.15	Комбинация из разученных элементов.	
23.	4а – 23.11.15 4б – 23.11.15 4в – 24.11.15 4г – 24.11.15	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа, общеразвивающие упражнения с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	

24.	4а – 25.11.15 4б – 25.11.15 4в – 26.11.15 4г – 25.11.15	Перестроения. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	<p>и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику бросков большого набивного мяча. • Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. • Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. • Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча • Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. • Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
25.	4а – 30.11.15 4б – 30.11.15 4в – 01.12.15 4г – 01.12.15	Перестроения. Висы. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с обручами. Игра «Космонавты».	
26.	4а – 02.12.15 4б – 02.12.15 4в – 03.12.15 4г – 02.12.15	Перестроения. Подтягивания. Упражнения на гимнастической скамейке	
27.	4а – 07.12.15 4б – 07.12.15 4в – 08.12.15 4г – 08.12.15	Перестроения. Подтягивания. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	
28.	4а – 09.12.15 4б – 09.12.15 4в – 10.12.15 4г – 09.12.15	Перестроения. Подтягивания. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	
29.	4а – 14.12.15 4б – 14.12.15 4в – 15.12.15 4г – 15.12.15	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба по бревну. Игра «Посадка картофеля».	
30.	4а – 16.12.15 4б – 16.12.15 4в – 17.12.15 4г – 16.12.15	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!».	
31.	4а – 21.12.15 4б – 21.12.15 4в – 22.12.15 4г – 22.12.15	Игры и эстафеты с разученными элементами акробатики.	
32.	4а – 23.12.15 4б – 23.12.15 4в – 24.12.15 4г – 23.12.15	Игры и эстафеты с разученными элементами акробатики.	

33.	III четверть 4а – 11.01.16 4б – 11.01.16 4в – 12.01.16 4г – 12.01.16	Общеразвивающие упражнения. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи». Техника безопасности во время подвижных игр.	<ul style="list-style-type: none"> • Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. • Осваивать технические действия из спортивных игр. • Моделировать технические действия в игровой деятельности. • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. • Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. • Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. • Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. • Развивать физические качества • Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. • Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. • Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. • Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
34.	4а – 13.01.16 4б – 13.01.16 4в – 14.01.16 4г – 13.01.16	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Значение правильной осанки в жизнедеятельности	
35.	4а – 18.01.16 4б – 18.01.16 4в – 19.01.16 4г – 19.01.16	Игры «Прыгуны», «Пятнашки». Эстафета «Веревочка под ногами». Дыхание во время выполнения упражнений. Бег 6 мин – КУ	
36.	4а – 20.01.16 4б – 20.01.16 4в – 21.01.16 4г – 20.01.16	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	
37.	4а – 25.01.16 4б – 25.01.16 4в – 26.01.16 4г – 26.01.16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	
38.	4а – 27.01.16 4б – 27.01.16 4в – 28.01.16 4г – 27.01.16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Первая помощь при травмах. Прыжок в длину с места – КУ	
39.	4а – 01.02.16 4б – 01.02.16 4в – 02.02.16 4г – 02.02.16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. Изучение игры «Мяч капитану» с элементами баскетбола. Отжимание от пола в упоре лежа – КУ . Признаки различной степени утомления	
40.	4а – 03.02.16 4б – 03.02.16 4в – 04.02.16 4г – 03.02.16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Общеразвивающие упражнения. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	
41.	4а – 08.02.16 4б – 08.02.16	Ловля и верхняя передача волейбольного мяча на месте в треугольниках. Игра «Пионербол» с правилами волейбола.	

	4в – 09.02.16 4г – 09.02.16	Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость), см - КУ	
42.	4а – 10.02.16 4б – 10.02.16 4в – 11.02.16 4г – 10.02.16	Ловля и верхняя передача волейбольного мяча на месте в квадратах. ОРУ. Игра «Пионербол» с правилами волейбола. Развитие координационных способностей. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	
43.	4а – 15.02.16 4б – 15.02.16 4в – 16.02.16 4г – 16.02.16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. «Мяч капитану» с элементами баскетбола. Отжимание от пола в упоре лежа –КУ	
44.	4а – 17.02.16 4б – 17.02.16 4в – 18.02.16 4г – 17.02.16	Признаки различной степени утомления. Игра «Мяч капитану».	
45.	4а – 22.02.16 4б – 22.02.16 4в – 23.02.16 4г – 23.02.16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	
46.	4а – 24.02.16 4б – 24.02.16 4в – 25.02.16 4г – 24.02.16	Игра «Мяч капитану». Бросок двумя руками от груди.	
47.	4а – 29.02.16 4б – 29.02.16 4в – 01.03.16 4г – 01.03.16	Игра «Мяч капитану». Бросок двумя руками от груди.	
48.	4а – 02.03.16 4б – 02.03.16 4в – 03.03.16 4г – 02.03.16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». Инструктаж по технике безопасности.	
49.	4а – 07.03.16 4б – 07.03.16 4в – 08.03.16 4г – 08.03.16	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	
50.	4а – 09.03.16	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	

	4б – 09.02.16 4в – 10.03.16 4г – 09.03.16	
51.	4а – 14.03.16 4б – 14.03.16 4в – 15.03.16 4г – 15.03.16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колонне».
52.	4а – 16.03.16 4б – 16.03.16 4в – 17.03.16 4г – 16.03.16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колонне».
53.	IV четверть 4а – 28.03.16 4б – 28.03.16 4в – 29.03.16 4г – 29.03.16	Ходьба через препятствия. Беговые упражнения. Игра «Пустое место». Инструктаж по технике безопасности
54.	4а – 30.03.16 4б – 30.03.16 4в – 31.03.16 4г – 30.03.16	Ходьба и бег через несколько препятствий. Бег (60 м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения
55.	4а – 04.04.16 4б – 04.04.16 4в – 05.04.16 4г – 05.04.16	Ходьба и бег через несколько препятствий. Бег (60 м). Игра «Белые медведи».
56.	4а – 06.04.16 4б – 06.04.16 4в – 07.04.16 4г – 06.04.16	Ходьба через несколько препятствий, в приседе. Бег с максимальной скоростью (60 м). Высокий старт.
57.	4а – 11.04.16 4б – 11.04.16 4в – 12.04.16 4г – 12.04.16	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон», «Эстафета», «Старт», «Финиш».
58.	4а – 13.04.16 4б – 13.04.16 4в – 14.04.16 4г – 13.04.16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье

59.	4а – 18.04.16 4б – 18.04.16 4в – 19.04.16 4г – 19.04.16	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.
60.	4а – 20.04.16 4б – 20.04.16 4в – 21.04.16 4г – 20.04.16	Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжок в длину с места на результат (см). М-120-150-175. Д-110-150-160.
61.	4а – 25.04.16 4б – 25.04.16 4в – 26.04.16 4г – 26.04.16	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Правила соревнований в метании
62.	4а – 27.04.16 4б – 27.04.16 4в – 28.04.16 4г – 27.04.16	Метание малого мяча с места. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение
63.	4а – 02.05.16 4б – 02.05.16 4в – 03.05.16 4г – 03.05.16	Метание малого мяча с места. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение
64.	4а – 04.05.16 4б – 04.05.16 4в – 05.05.16 4г – 04.05.16	Метание малого мяча с места на дальность (м). Основные причины травматизма. Первая помощь при травмах
65.	4а – 11.05.16 4б – 11.05.16 4в – 10.05.16 4г – 10.05.16	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Челночный бег 3х10 м (сек). М-10,2: 9,9:8,8. Д-10,8: 9,7: 9,3.
66.	4а – 16.05.16 4б – 16.05.16 4в – 12.05.16 4г – 11.05.16	Соревнования по легкой атлетике
67.	4а – 18.05.16 4б – 18.05.16 4в – 17.05.16 4г – 17.05.16	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву». Бег 1000 м (мин, сек). М- 5,00: 4,30. Д-5,40:5,00.

68.	4а – 23.05.16 4б – 23.05.16 4в – 19.05.16 4г – 18.05.16	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
-----	--	---	--