****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Федерального государственного стандарта начального образования, в соответствии с учебным планом МКОУ "Лицей №1 г. Усть-Джегуты им. А.М. Тебуева" на 2016-2017 учебный год разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей.

На изучение программы отведено 102 часа, 3 часа в неделю.

***Целью*** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным 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 (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Формы организации учебного процесса:** комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями, внеклассной работой по физиче­ской, физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями— 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.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

•формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую -жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1. **Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Ч.уч****вр** | **Плановые сроки прохождения** | **Характеристика основной деятельности ученика** |
| **План факт** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу, ко­лонну, выпол­нение строевых команд.  | 1ч |  |  | Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми.  |
| 2 | Обучение рав­номерному бегу по дистанции до 400 метров.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений.Контроль двигательных качеств: бег на 30 м | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  |
| 4 | Прыжок в длину с места.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  |
| 5 | Бег на 60 м с высокого и низкого старта.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  |
| 6 | Метание теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника».  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  |
| 7 | Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность.  | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  |
| 9 | Совершенствование техники низкого старта.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега . | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с разбега.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  |
| 12 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега . | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  |
| 13 | Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  |
| 14 | Челночный бег 3х10 м совершенствование прыжков через низкие барьеры. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 15 | Обучение разбегу в прыжках в высоту. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 16 | Обучение прыжку в высоту способом  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  |
| 17 | Совершенствование разбега и прыжка в высоту  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, родителей и других людей.  |
| 18 | Разучивание игровых действий эстафет. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 19 | Развитие внимания, мышления, координации . | 1ч |  |  | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  |
| 20 | Подъём туловища за 30 секунд.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми |
| 21 | Совершенствование упражнений акробатики. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 22 | Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперёд, кувырок назад.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 23 | Совершенствование прыжков со скакалкой.  | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы. Используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 24 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  |
| 25 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 26 | Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 27 | Наклон вперёд из положения стоя.  | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 28 | Обучение перемаху из виса стоя.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  |
| 29 | Упражнения на перекладине.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| 30 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 31 | Развитие силовых способностей у гимнастической стенки. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 32 | Совершенствование лазанья по канату в три приёма.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  |
| 33 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 34 | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 35 | Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.  | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 36 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способом «снизу» . | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. |
|  37 | Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 38 | Ловля и передаче мяча в движении. | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением направления.  | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 40 | Повороты на месте с мячом в руках.  | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. |
| 41 | Поднимание туловища за 30 секунд.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 42 | Ведение мяча, остановка в два шага.  | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 43 | Броски мяча одной рукой различными способами.  | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 44 | Передвижение с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 45 | Ведение и броски мяча в корзину.  | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления.  | 1ч |  |  | Определяют, где применяется действие с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 47 | Броски набивного мяча из-за головы.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 48 | Развитие координационных способностей в  | 1ч |  |  | Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия.  |
| 49 | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 50 | Совершенствование ходьбы на скамье. Подвижная игра "Перестрелка". | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Используют установленные правила в контроле способа решения. Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 51 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 52 |  Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 53 | Обучение поворотам и приставным шагам.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 54 | Подвижная игра "Кто дольше прокатится". | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 55 | Прыжки на скакалке.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 56 |  Разучивание игры "Подними предмет" | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 57 | Разучивание игры "Затормози до линии". | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 58 | Развитие выносливости в ходьбе 1000 м. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 59 | Обучение поворотам и приставным шагам. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 60 | Подвижные игры. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 61 | броски и ловля волейбольного мяча | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 62 | Броски мяча через сетку. | 1ч |  |  | Определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. на самоанализ и самоконтроль результата. |
| 63 | Броски мяча через сетку. Игра в пионербол. | 1ч |  |  | Определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  |
| 64 | Подача мяча через сетку броском одной рукой.  | 1ч |  |  | Определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 65 | Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.  |
| 66 | Упражнения с мячом в парах  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |
| 67 | Упражнения с мячом в парахв команде во время игры в пионербол. игр на лыжах и без лыж.0 м с раздельного старта на время. | 1ч |  |  | Определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 68 | Совершенствование «стойки волейболиста».  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют  |
| 69 | Упражнения с мячом в парах. | 1ч |  |  | Определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её регуляции.  |
| 70 | Обучение упражнениям с мячом в парах. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.  |
| 71 | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |
| 72 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. поставленных целей. |
| 73 | Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 74 | Упражнения с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |
| 75 | Упражнения с элементами волейбола и применение их в пионерболе. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 76 | Упражнения с гимнастическими палками . | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.  |
| 77 | Упражнения акробатики. Подвижная игра «Заморозки». | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.  |
| 78 | Упражнения на гимнастическом бревне высотой 80-100 см.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 79 | Упражнения на гимнастическом бревне.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |
| 80 | Прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 81 | Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 82 | Опорный прыжку через гимнастического козла.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 83 | Перемах на низкой перекладине.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 84 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.  | 1ч |  |  |
| 85 | Упражнения на перекладине в связке.  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |
| 86 | Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации |
| 87 | Наклон вперёд из положения стоя.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 88 | Гимнастика для глаз.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 89 | Броски набивного мяча из-за головы.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 90 | Разучивание игровых эстафет с преодолением препятствий.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 91 | Беговые упражнения с ускорением с высокого старта.  | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 92 | Челночный бег 3х10 метров.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 93 | Бег на 30 м. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 94 | Броски и ловля теннисного мяча на дальность.  | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 96 | Развитие силы в метании мячей одной рукой . | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  |
| 97 | Прыжки в высоту на месте. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |
| 99 | бег на 60 м. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |
| 100 | Бег на 1000 м. | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  |
| 101 | Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  |
| 102 | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  |

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Подтягивание в висе, лёжа, согнувшись, количество раз | 12 | 8 | 5 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6.6-6,4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5.00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |

 **Список используемой литературы:**

* 1. Готовцев П. И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
	2. Лях В. И. Мой друг – физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2012.
	3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
	4. Развёрнутое тематическое планирование по программе «Школа России». 4класс / авт.-сост. С. В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2013.
	5. Российская государственная российская библиотека. <http://metodisty.narod.ru/vsd04.htm>
	6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2013.
	7. Шевякова А.В. По материалам сайта Образование.ру <http://www.danilova.ru/publication/read_metod_05.htm>
	8. Школа России. Концепция и программы для нач. кл. В 2 ч. Ч. 2/ [Е. В. Алексеенко, Л. П. Анастасова, В. Г. Горяев и др.]. –– М.: Просвещение, 2014.