Рабочая программа   
по физической культуре   
для 4 класса  
102 часа

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;

стремиться одержать победу в игре;

адекватная позитивная самооценка;

освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.

ориентироваться на выполнение моральных норм.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;

планировать действия в соответствии с поставленной задачей;

обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;

проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;

определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;

сверять свои действия с эталоном или образцом;

самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

*Познавательные УУД:*

характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;

управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;

осуществление анализа действия учителя и сверстников;

оценка красоты телосложения и осанки;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;

соблюдение Т.Б.;

практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

*Коммуникативные УУД:*

участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;

выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;

критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

понимать точку зрения другого;

участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;

уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

**Предметные результаты:**

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

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

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

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формирование учебных предметных действий**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**«Знания о физической культуре»**

выпускник научится:

 ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

 раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

 ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

 организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 двигательной деятельности»**

выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

 организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

выпускник получит возможность научиться:

 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

 выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

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

 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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 перестрелку по упрощённым правилам;

 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

 выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного курса**

*Лёгкая атлетика*

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением

Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники низкого старта. Техника выполнения низкого старта Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартёра.

Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).

*Подвижные игры.*

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Подвижные игры

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Подвижная игра «Мяч на полу».Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м.Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу. Бег на 500 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 1500 м.

*Гимнастика*

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

Мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Кувырок в перёд в упор присев, кувырок назад в упор присев из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через козла.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы, перевороты, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».

Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.

Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.

Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.

Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.

Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.

Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.

Лыжная подготовка

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.

Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона.

Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.

Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный ход на учебной дистанции (до 1 км).

Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.

Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.

Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.

Демонстрировать технику перехода

с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.

Волейбол  
Т.Б. по волейболу.  
*Овладение техникой передвижений и стоек.*Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.  Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Баскетбол  
Т.Б. по баскетболу  
Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

Шахматы

История шахмат

История появления шахмат на Руси. Роль шахматной игры в современном обществе.

Базовые понятия шахматной игры

Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения. Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы анализа шахматной партии, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.  
 **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п.п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика + шахматы | 12 |
| 2 | Подвижные игры + шахматы | 15 |
| 3 | Гимнастика + шахматы | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка + шахматы | 24 |
| 5 | Волейбол + шахматы | 5 |
| 6 | Баскетбол + шахматы | 3 |
| 7 | Легкая атлетика + шахматы | 22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел / Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика + шахматы**  Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением. | 1 |
| 3 | История появления шахмат на Руси. Зарождение шахматной культуры в России. | 1 |
| 4 | Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Основные принципы игры в дебюте. | 1 |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Перевес в развитии фигур. | 1 |
| 10 | Равномерный бег 5 минут. Метание тенисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 11 | Метание тенисного мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 12 | Атака на короля. | 1 |
| 13 | **Подвижные игры +шахматы** Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 |
| 14 | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |
| 15 | Перевес в пространстве. | 1 |
| 16 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 |
| 17 | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |
| 18 | Оценка позиций. | 1 |
| 19 | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 20 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |
| 21 | План игры. | 1 |
| 22 | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 |
| 23 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |
| 24 | Выбор хода. | 1 |
| 25 | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | 1 |
| 26 | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 |
| 27 | Открытые дебюты. | 1 |
| 28 | **Гимнастика+шахматы** Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 1 |
| 29 | Техника акробатических упражнений. | 1 |
| 30 | Полуоткрытые дебюты. | 1 |
| 31 | Техника акробатических упражнений. | 1 |
| 32 | Техника акробатических упражнений. | 1 |
| 33 | Закрытые дебюты. | 1 |
| 34 | Ходьба по бревну. | 1 |
| 35 | Комплекс упражнений на бревне. | 1 |
| 36 | Гамбиты. | 1 |
| 37 | Ходьба по бревну. | 1 |
| 38 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 39 | Тактический прием «мельница». | 1 |
| 40 | Висы и упоры (оценка техники). | 1 |
| 41 | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | 1 |
| 42 | Тактический прием «перекрытие». | 1 |
| 43 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 44 | Комплекс прыжковых упражнений. | 1 |
| 45 | Тактический прием «рентген». | 1 |
| 46 | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке, стенке. | 1 |
| 47 | Полоса препятствий. | 1 |
| 48 | Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли? | 1 |
| 49 | **Лыжная подготовка +шахматы** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. | 1 |
| 50 | Скользящий шаг без палок, с палками. | 1 |
| 51 | Анализ шахматной партии: выбери ход. | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом. | 1 |
| 54 | Шахматный турнир. | 1 |
| 55 | Попеременный – двухшажный ход, подъемы и повороты на лыжах. | 1 |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке. | 1 |
| 57 | Шахматный турнир. | 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 60 | Шахматный турнир. | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке. | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом». | 1 |
| 63 | Шахматный турнир. | 1 |
| 64 | Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов. | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции до 1500 м. | 1 |
| 66 | Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля. | 1 |
| 67 | Спуск и подъем без палок. Торможение упором. | 1 |
| 68 | Спуск и подъем без палок. Торможение упором. | 1 |
| 69 | Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля. | 1 |
| 70 | Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором. | 1 |
| 71 | Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 72 | Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля. | 1 |
| 73 | **Волейбол+шахматы** Передача двумя руками от груди. | 1 |
| 74 | Передача мяча сверху из-за головы. | 1 |
| 75 | Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королем против ладьи и короля. | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 77 | Ведение мяча. | 1 |
| 78 | **Баскетбол+шахматы** Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 79 | Броски мяча в кольцо одной рукой. | 1 |
| 80 | Простейшие легкофигурные окончания: мат конем и слоном одинокому королю. | 1 |
| 81 | **Легкая атлетика+шахматы** Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | 1 |
| 82 | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 83 | Основы пешечного эндшпиля: король против пешек. | 1 |
| 84 | Бег из разных исходных положений. | 1 |
| 85 | . Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м | 1 |
| 86 | Теоретические позиции пешечного эндшпиля: ферзь против пешки | 1 |
| 87 | Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м | 1 |
| 88 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 |
| 89 | Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли? | 1 |
| 90 | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты | 1 |
| 91 | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | 1 |
| 92 | Сыграй как чемпион мира. Партия В Крамник- Д. Садвакасов | 1 |
| 93 | Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | 1 |
| 94 | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |
| 95 | Сыграй как чемпион мира. Партия В. Ананд - М. Карлсен | 1 |
| 96 | Равномерный бег 5-7 мин. Тройной прыжок с места. | 1 |
| 97 | Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | 1 |
| 98 | Сыграй как чемпион мира | 1 |
| 99 | Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |
| 100 | Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | 1 |
| 101 | Шахматный праздник | 1 |
| 102 | Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | 1 |