

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Иванова А.В.
« 24 » 08 2019 г.

Поурочно-тематическое планирование
Физическая культура
4 класс 102 часа

Составитель:
Щербакова Н.В.

г. Тольятти
2019 - 2020

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре				
	ТБ на уроках физической культуры	- правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	В процессе уроков		
	Влияние физических упр. на телосложение и состояние организма человека.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.			
	Как оборудовать спортивный уголок дома.	Как совместно с родителями организовать место для занятий физическими упражнениями			
	Способы физкультурной деятельности				

	Составление режима дня.	Режим дня и его планирование <u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.	В процес-се уроков		
	Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников			
	Влияние физической нагрузки на сердце	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Отвечают на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. <u>Отбирают</u> и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.			
	Легкая атлетика			12	

1	ТБ на уроках физической культуры Ходьба различными способами и	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы - сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий 	1		
2	Сочетание различных видов бега в разминке	<ul style="list-style-type: none"> - бег строем или группой, на месте, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. 	1		
3	Бег коротким, средним и длинным шагом. КУ: бег 30м	<ul style="list-style-type: none"> - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад 	1		
4	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	<ul style="list-style-type: none"> -бег в коридорчике 30-40 см с макс. скоростью до 60м., с изменением скорости - ускорение. 	1		

5	Бег в чередовании с ходьбой до 6-8 мин.	- понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	1		
6	Бег с преодолением препятствий	- бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий; -приставными шагами правым, левым боком вперед	1		
7	Прыжки с места и разбега	В длину и высоту с разбега Многоскоки (3, 5, 10) чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления);	1		
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно –силовых способностей	- Прыжки на заданное расстояние по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см. с высоты 70см. с поворотом в воздухе на 90 -120* с точным приземлением в квадрат	1		
9	Эстафеты с прыжками	- прыжки на двух ногах через скакалку; -игры с прыжками и осаливанием -эстафеты	1		
10	Метание малого мяча с места на дальность, в цель. Пионербол	- технику выполнения метания малого мяча на дальность. - технику выполнения метания малого мяча в цель; - игра с метанием по катящемуся	1		

		баскетбольному мячу			
11	Упражнения с малым мячом.	- метание мяча из-за головы левой и правой рукой; - бросок и ловля мяча в парах через сетку; - технику метания малого мяча на дальность	1		
12	Челночный бег 3x10м	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1		
	Подвижные игры		18		
13	Техника безопасности на уроках п\и П\и «Снайперы»	<u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. Использовать п\и для активного отдыха. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в процессе совместной игровой деятельности. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u>	1		
14	П\и «Метатели»		1		
15	П\и «Через кочки и пенечки»,		1		
16	П\и «Пустое место».		1		
17	Игры с прыжками и осаливанием		1		
18	П\и «Удочка»		1		
19	П\и «Пятнашки»		1		

20	П\и «Быстро и точно»	<p>быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	1		
21	«К своим флажкам».		1		
22	П\и «Космонавты» Олимпийские игры, их история.		1	10	
23	П\и «Кто быстрее»		1		
24	П\и «Два мороза».		1		
25	«Салки – догонялки», Салки «Ноги навесу»		1		
26	Игра «Волк во рву»		1		
27	П\и «Кто дальше бросит»		1		
28	П\и «Метко в цель»		1		
29	П\и «Точный расчёт»		1		
30	Овладение элементами баскетбола: ловля, броски, передачи, ведение мяча	1			
Гимнастика с основами акробатики			18		
31	ТБ на уроках гимнастики Освоение ОРУ	- правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	1		
32	Освоение акробатических упражнений	Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно	3		
33					
34					

35 36	Висы и упоры	- упор стоя на коленях -Вис завесом -вис на согнутых руках, согнув ноги -на гимнастической стенке вис прогнувшись -подтягивание в висячем положении -поднимание ног в висячем положении	2		
37 38	Лазанье, перелезание	Перелезание через препятствия - лазанье по канату Развитие координационных и силовых способностей	2		
39 40	Передвижения по г/стенке, г\скамейке, бревну	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	2		
41 42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	- способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	2		
43 44	Опорные прыжки	Опорные прыжки на горку из гим. матов, коня, козла, -вскок в упор стоя и соскок взмахом рук	2		
45 46	Преодоление препятствий	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	2		
47 48	Танцевальные шаги, Совершенствование строевых упражнений	Совершенствование - 1,2 позиционных, приставные шаги;	2		

		Сочетание шагов галопа и польки -Элементы народных танцев			
	Лыжная подготовка		24		
49	ТБ при занятиях лыжной подготовкой	- требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	1		
50 51	Попеременный двухшажный ход	Знать: Технику передвижения на лыжах.	2		
52 53	Повороты на месте и в движении.	- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	2		
54 55	Передвижение на лыжах до 1,5-2,5 км.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	2		
56	Совершенствовать передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		

		<ul style="list-style-type: none"> - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах. <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>			
57	Игра «На буксире»	<ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - менять направление движения на лыжах. 	1		
58	Повороты переступанием в движении.	<ul style="list-style-type: none"> - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах. 	1		
59	Эстафеты на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении. 	1		
60 61	Подъемы и спуски с небольших уклонов.	<ul style="list-style-type: none"> - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры. 	2		
62 63	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	2		

64	Игра «Попади в ворота».	- правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	1		
65	Общеразвивающие упр-я стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	1		
66 67 68	Спуски в высокой и низкой стойках	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	3		
69 70	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	2		
71 72	Торможение	Знать способы торможения <u>Объяснять</u> технику выполнения торможения <u>Осваивать</u> технику торможения Выявлять и устранять ошибки.	2		
Подвижные игры			21		
73	Техника безопасности на уроках п\и	<u>Излагать</u> правила и условия проведения	1		

	Игра «Вызови по имени».	<p>подвижных игр. Использовать п\и для активного отдыха. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в процессе совместной игровой деятельности. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>			
74	Игра «Овладей мячом».		1		
75	Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и в цель		2		
76					
77	Игра «Подвижная цель».		1		
78	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		1		
79	Игра «Мяч ловцу»		1		
80	Игра «Перестрелка».		1		
81	Игра «Борьба за мяч».		1		
82	П\и «Мини-баскетбол»		2		
83					
84	П\и «Игры с ведением мяча».		2		
85					
86	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.		2		
87					
88	Игра «Мини-гандбол».	2			
89					
90	Игра Пионербол	2			
91					

92 93	Игра «Мяч капитану».		2		
	Легкая атлетика		9		
94	ТБ на уроках физической культуры Равномерный, медленный бег до 6-8 мин.	- понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	1		
95	Прыжки с места и разбега	В длину и высоту с разбега Многоскоки (3, 5, 10) чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления);	1		
96	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно –силовых и координационных способностей	- Прыжки на заданное расстояние по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см. с высоты 70см. с поворотом в воздухе на 90 -120* с точным приземлением в квадрат	1		
97	КУ по прыжкам в длину с места. Футбол	Технику прыжка по фазам. Правила игры.	1		
98	Игры с прыжками с использованием скакалки. Футбол	- прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	1		

99 100	Метание малого мяча с места на дальность, в цель. Пионербол	- технику выполнения метания малого мяча на дальность. - технику выполнения метания малого мяча в цель; - игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу	2		
101 102	Броски набивного мяча (1 кг) Пионербол	бросок набивного мяча из положения стоя двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	2		

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса ***должны:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

получить возможность научиться:

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

2. Способы физической деятельности

научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики 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), подбирать одежду и инвентарь, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

получить возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

3. Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, группировки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. таб. №1)

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	

К координации	Челночный бег 3x10 с	11,0	11,5
---------------	----------------------	------	------

Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры в 4 классе

Личностные	
У выпускника будут сформированы	Получит возможность для формирования
<p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к физической культуре.</p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.</p> <p>основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p> <p>установка на здоровый и безопасный образ жизни.</p> <p>эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им</p>	<p>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к физической культуре, понимания необходимости в занятиях физической культурой</p> <p>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности</p> <p>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»</p> <p>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности</p> <p>развивать мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы</p> <p>установки на здоровый и безопасный образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.</p> <p>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия</p>
Регулятивные	
Выпускник научится	Получит возможность научиться
<p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p>Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом</p>	<p>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</p> <p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по</p>

<p>учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p>Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения</p> <p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p>	<p>результату и по способу действия.</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>
<p>Познавательные</p>	
<p>Выпускник научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи</p> <p>Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях</p> <p>Устанавливать аналогии</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета</p> <p>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</p>
<p>Коммуникативные</p>	
<p>Выпускник научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и</p>	<p>продуктивно решать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников</p> <p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной</p>

<p>взаимодействии</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p> <p>строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет</p> <p>задавать вопросы</p> <p>контролировать действия партнера</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия</p> <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.</p>	<p>деятельности и сотрудничества с партнером</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>
---	--