**Содержание**

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета……………………………………….2

2.Содержание учебного предмета……………………………………………….………………...3

3.Тематическое планирование……………………………………..…………………………........4

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

***У выпускника будут сформированы:***

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

– сформированы уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** **результаты**

***Выпускник научится:***

– овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Выпускник получит возможность научиться*:**

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

***Выпускник научится:***

– формировать первоначальные представления 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;

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

– формировать навыки 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);

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

***Выпускник получит возможность научиться:***

– 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.

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** | **Итог** |
| **Знания о физической культуре** | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** |
| **Способы физкультурной деятельности** | 1 | - | 1 | - | **2** |
| **Легкая атлетика** | 16 |  |  | 14 | **30** |
| **Подвижные игры** | 6 | 7 | 8 | 9 | **30** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  | 16 |  |  | **16** |
| **Лыжные гонки** |  |  | 20 |  | **20** |
| **Итог (ч.)** | **24** | **24** | **30** | **24** | **102** |

**3.Тематическое планирование (102ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол – во**  **часов по программе** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
|
| 1 | **I четверть (24ч).**  **Знания о физической культуре.**  ***Из истории физической культуры.*** Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью.  НРЭО: История развития спортивного движения в Челябинской области. | 1 час. |  |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности.**  ***Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью.*** Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств. | 1 час. |  |
| 3-6 | **Легкая атлетика (16ч).**  ***Бе­говые упражнения:*** совершенствование техники высокого старта(повторение материала 3 класса)  НРЭО: История развития легкой атлетике в Челябинской области. | 4 час. | Тест.  Бег 30 метров.  Бег 1000 метров без учета времени.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014* |
| 7-9 | ***Броски большого мяча (1-2кг) на дальность разными способами.*** | 3 час. | Тест.  Наклон вперед не сгибая ног в коленях.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014* |
| 10-12 | ***Метание малого мяча на дальность****,* броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.  НРЭО: История Олимпийского движения в Челябинской области. | 3 час. | Тест.  Подтягивание.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014* |
| 13-15 | ***Прыжковые упражнения:*** подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 час. | Тест.  Прыжок в длину с места.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014* |
| 16-18 | ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения.***  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие скоростно- силовых способностей, бы­строты, выносливости.  НРЭО: Первые спортивные клубы Челябинской области. | 3 час. |  |
| 19-20 | **Подвижные игры(6ч)**  ***Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений. | 2 час. |  |
| 21-23 | **Спортивные игры.**  ***Волейбол:*** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  НРЭО: История развития волейбола в Челябинской области. | 3 час. |  |
| 24 | ***Подвижные игры разных народов.*** | 1час. |  |
| 25 | **II четверть (24ч).**  **Знания о физической культуре.**  ***Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ча­стоты сердечных сокращений.***  НРЭО: История Олимпийского движения в Челябинской области. | 1 час. |  |
| 26-28 | **Гимнас­тика с основами акробати­ки (16ч).**  ***Акробатические упражне­ния****.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стой­ка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | 3час. |  |
| 29-31 | ***Акробатические комби­нации:***  1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в ис­ходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувы­рок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувы­рок вперёд | 3час. |  |
| 32-33 | ***Опорный прыжок через гимнастического козла.***  НРЭО: Хоккейный клуб «ТРАКТОР» Челябинск.  История, развитие, достижения. | 2час. |  |
| 34-35 | ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине***: *висы, перевороты, перемахи.* | 2час. |  |
| 36-38 | ***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.  НРЭО: Чемпион мира по боксу Геннадий Ковалев из Челябинска. | 3час. |  |
| 39-41 | ***Преодоление полосы пре­пятствий*:** разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.  НРЭО: Шестикратная олимпийская чемпионка по конькам Лидия Скобликова. | 3час. |  |
| 42-44 | **Подвижные игры(7ч.)**  ***Подвижные игры. На ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики:*** игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. | 3час. |  |
| 45-48 | **Спортивные игры.**  ***Баскетбол:*** ведение мяча; броски мяча в корзину; по­движные игры на материале баскетбола  НРЭО: История баскетбола в Челябинской области. | 4 час. |  |
| 49 | **III четверть (30ч).**  **Знания о физической культуре(1ч).**  ***Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями***, организация мест занятий проведения занятий физической под­готовкой. | 1 час. |  |
| 50 | **Способы физкультурной деятельности(1ч).**  ***Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.***  НРЭО: История развития лыжного спорта в Челябинской области. | 1 час. |  |
| 51-53 | **Лыжные гонки(**2**0ч).**  ***Общеразвивающие физические упражнения.*** | 3час. |  |
| 54-58 | ***Повторение материала II-III класса.***  Совершенствование техники торможения плугом.  Совершенствование техники поворотов с переступанием.  Спуск в низкой стойке. | 5 час. |  |
| 59-62 | ***Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.***  НРЭО: Светлана Ишмуратова-Олимпийская чемпионка по биатлону из Златоуста | 4 час. |  |
| 63-66 | ***Техника выполнения одновременного одношажного хода.***  ***Передви­жения, повороты с переступанием.*** | 4 час. |  |
| 67-70 | ***Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.***  НРЭО: Галина Фаткуллина Олимпийская чемпионка по конькам из Челябинска. | 4 час. |  |
| 71-78 | **Подвижные игры(8)**  ***Подвижные игры на материале лыжной подготовки:*** эстафеты в пере­движении на лыжах; упражне­ния для развития выносливо­сти и координации движений. | 8час. |  |
| 79 | **IV четверть (24ч)**  **Знания о физической культуре.**  ***Выполнение простейших закаливающих процедур.*** | 1 час. | Итоговый тест. |
| 80-82 | **Легкая атлетика (14ч.)**  ***Бе­говые упражнения:*** высокий старт с последующим уско­рением.  Совершенствование техники высокого старта(повторение 3 класса).  Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта.  Техника стартового ускорения.  Техника финиширования.  НРЭО: Ежегодная легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Южноуралец» в г.Чебаркуле. | 3 час. |  |
| 83-85 | ***Прыжковые упражнения:***  прыжки в высоту.  Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 час. |  |
| 86-88 | ***Метание малого мяча на дальность.*** | 3 час. | Тест.  Наклон вперед не сгибая ног в коленях.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014* |
| 89-91 | ***Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.***  НРЭО: Григорий Веричев- Олимпийский чемпион по дзюдо г.Челябинск. | 3 час. | Тест.  Бег 30 метров.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014* |
| 92-93 | ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *на материале лёгкой ат­летики:* развитие скоростно- силовых способностей, бы­строты, выносливости. | 2час. | Тест.  Бег 1000 метров без учета времени  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014*. |
| 94-98 | **Подвижные игры(9)**  ***Подвижные игры на ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики****:* игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. НРЭО: История развития футбола в Челябинской области. Футбольный клуб» ЧЕЛЯБИНСК | 5 час. | Тест.  Подтягивание.  *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2014*. |
| 99-102 | **Спортивные игры.**  ***Футбол:*** удар по непо­движному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. | 4 час. | Тест.  Прыжок в длину с места. *А.П.Матвеев. Уроки физической культуры 1-4 классы.* |