

Ростовская область Весёловский район

МБОУ Маныч-Балабинская ООШ

Одобрено на
заседании МС
протокол №1
28.08.2020

Согласовано:
зам. директора по УР

_____(Л. Е. Алексанян)

Утверждаю:
директор МБОУ Маныч-Балабинская ООШ
приказ № 128 от 31.08.2020
_____(Н.М.Киселёва)

Рабочая программа

по УМО « Начальная школа 21 века»

(под редакцией Н.Ф.Виноградовой)

Физическая культура

4 класс

Учитель: Верещагина А.В.

Образование: высшее

2020-2021

учебный год

Образовательная область

Физическая культура

Учебник: « Физическая культура»

Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская,

С.С.Петров 4 класс

Изд. центр « Вентана – Граф». Москва 2013г.

Программа: « Физическая культура»

Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров

Сборник программ к комплекту учебников

«Начальная школа 21 века» Изд. центр « Вентана – Граф».

Москва. 2013 г.

Количество часов: 3 часа в неделю – 105ч

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу физическая культура для учащихся 4-го класса создана на основе

- Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- Федерального закона от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта».
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 08.05.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций"
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Основной образовательной программы НОО МБОУ Маныч – Балабинская ООШ, календарного учебного графика на 2020-2021 уч.год
- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Маныч-Балабинский основной общеобразовательной школы.
- Положения о рабочей программе педагога.
- Авторской программы по предмету « Физическая культура. Начальные классы» Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов для 4 класса;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации

Данная программа адресована – общеобразовательная школа с дневным обучением, уровень базовый, 4 класс.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепления здоровья.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и **Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Задачи учебного предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования

Актуальность программы заключается в том, что учитывалась особая роль физической культуры в формировании личности, в физическом развитии учащихся.

Данная программа переработана и адаптирована. Разделы: «Лыжная подготовка», «Плавание» заменены «Кроссовой подготовкой», «Подвижными играми с элементами спорта»

Место предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» по программе отводится 105 часов (3 ч. в неделю). Согласно календарному учебному графику школы и расписанию уроков на 2020-2021 учебный год на изучение предмета отводится 102ч. Уплотнены часы для прохождения следующих разделов: «**Подвижные игры с элементами волейбола**» – 6 часов вместо 7; «**Прыжки**»-4 часа вместо 5; «**Метание**»- 4 часа вместо 5ч.

В соответствии с приказом по МБОУ Маныч-Балабинской ООШ №80 от 29.10.2020 г. «О внесении изменений в календарный учебный график» внесены изменения в календарное тематическое планирование

(со 02.11.20 и 03.11.20г. уроки перенесены), материал считать изученным за счет уплотнения тем.

В соответствии с приказом по МБОУ Маныч-Балабинской ООШ №26 от 16.02.2020г. « Об установлении субботы 20.02.21 года учебным днем» внесены изменения в календарное тематическое планирование (уроки с 22.02.2021 года перенесены на 20.02.2021 года).

Срок реализации программы 1год.

Общая характеристика учебного процесса: школа работает по пятидневной неделе. Обучение может быть заменено с очной формы на дистанционную.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностноориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Реализация концепции

Подготовка к сдаче ГТО

Приоритетные виды и формы контроля:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый;
- комбинированный
- индивидуальный;
- взаимоконтроль;
- тесты и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки.сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Требования к уровню подготовки выпускника

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	—	—	—
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Кросс 3 км, (мин, С)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

В результате освоения полного курса начальной школы по физической культуре обучающийся научится:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.
- выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Таблица для контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности к выполнению комплекса ГТО

II ступень(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п\п	Виды испытания(тесты)	Нормативы					
		Мальчики				Девочки	
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательный испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м(с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1км (мин,с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	2 —	3 —	5 —	— 7	— 9	— 15

		9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега(см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание теннисного мяча весом 150 г(м)	24	27	32	13	15	17
7	Кросс на 2км по пересечённой местности	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний(тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний(тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		6	6	7	6	6	7

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег чередующий с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанцию 400 м. Равномерный медленный бег 6 минут. Равномерный бег с ходьбой до 7- 8 минут. Равномерный бег до 8 минут. Бег на выносливость 10 минут.

Кросс по слабопересечённой местности. Кросс по слабопересечённой местности до 1000 м. без учёта времени

Эстафеты. Бег с изменением направления. Бег с препятствиями по слабопересечённой местности.

Подвижные игры. (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ВФСК «ГТО» (возрастная группа от 9 до 10 лет)

- Бег на 60 м
- Бег на 1 км
- подтягивание из виса на высокой перекладине
- подтягивание из виса на низкой перекладине
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
- прыжок в длину с разбега
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- метание теннисного мяча весом 150 г
- кросс на 2 км по слабопересечённой местности

Тематическое планирование.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в России.	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России.	Популярные виды спорта в современной России	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
Возрождение Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Называть части тела человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		

Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Дыхательная система человека.	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Простейшие навыки контроля самочувствия	Измерение сердечного пульса. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Определять внешние признаки собственного недомогания
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)		
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
Гимнастика с основами акробатики	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
Кроссовая подготовка	Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег чередующий с ходьбой Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанцию 400м. Равномерный медленный бег 6 минут. Равномерный бег с ходьбой до 7- 8 минут Равномерный бег до 8 минут. Бег на выносливость 10 минут. Кросс по слабопересечённой местности. Кросс по слабопересечённой местности до 1000 м. без учёта времени	Осваивать универсальные умения контролировать скорость бега по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Проявлять выносливости при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Соблюдать технику безопасности при беге на выносливость.
Подвижные игры	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
Итого		102ч

Основные виды деятельности обучающихся.

- Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.
- Бег с ускорением от 10 до 20 м.
- Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.
- «Челночный бег» 3*10 м.
- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом. Наклоны к ногам из положения сидя.
- Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.
- Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.
- Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на перекладине.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ноги.
- Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)
- Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.
- Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега.
- Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.
- Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги.
- Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и на одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по рейке гимн. скамейки и по бревну.
- Наклоны вперёд к ногам из положения сидя.
- Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля
		Лёгкая атлетика (18ч.)		
1	2.09	Техника безопасности на уроках. Ходьба и бег.	1	текущий
2	4.09	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления	1	текущий
3	7.09	Высокий старт. Бег 30 метров.	1	текущий сдача нормативов
4	9.09	Старты из различных исходных положений	1	текущий

5	11.09	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м	1	текущий сдача нормативов
6	14.09	Бег по дистанции и финиширование	1	текущий
7	16.09	Линейная эстафета.	1	текущий
8	18.09	Эстафеты. Бег 60 метров	1	текущий сдача нормативов
9-10	21.09- 23.09	Прыжок в длину с места.	2	текущий
11- 13	25.09 28.09 30.09	Прыжок в длину с разбега.	3	текущий сдача нормативов
14- 15	2.10 5.10	Метание мяча в горизонтальную цель.	2	текущий
16	7.10	Метание мяча с места на дальность	1	текущий
17- 18	9.10 12.10	Метание мяча с разбега	2	текущий
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)		
19	14.10	Бег в чередовании с ходьбой	1	текущий
20- 21	16.10 19.10	Преодоление препятствий.	2	текущий
22	21.10	Преодоление полосы из 5 препятствий – учет.	1	сдача нормативов
23	23.10	Переменный бег. Бег 1000 метров	1	текущий
24	6.11	6 – минутный бег	1	текущий
25	9.11	Линейная эстафета.	1	текущий
26	11.11	Кросс 1500 метров	1	сдача нормативов
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа <u><i>Акробатика. Строевые упражнения – 8 часов</i></u>		
27	13.11	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	1	текущий
28- 34	16.11 18.11	Акробатика. Строевые упражнения.	7(6)	текущий сдача нормативов

	20.11 23.11 25.11 27.11			
		<u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения – 4 часа</u>		
35	30.11	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	текущий
36	2.12	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя.	1	текущий сдача нормативов
37-38	4.12 7.12	Упражнение в равновесии на бревне. Висы	2	текущий сдача нормативов
		<u>Лазание и перелезание – 5 часов</u>		
39-40	9.12 11.12	Лазание и перелезание.	2	текущий
41-43	14.12 16.12 18.12	Лазание по канату.	3	Текущий сдача нормативов
		<u>Опорный прыжок – 4 часа</u>		
44	21.12	Опорный прыжок на горку	1	текущий
45-47	23.12 25.12 28.12	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	3	текущий
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА – 19 часов		
48	11.01	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	текущий
49	13.01	Стойки, передвижения, повороты, остановки.		текущий
50	15.01	Ловля и передача мяча на месте.	1	текущий
51	18.01	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	текущий
52	20.01	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	текущий
53-54	22.01	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	2	текущий
55-56	25.01 27.01	Ведение мяча в движении	2	текущий

57	29.01	Бросок мяча на места.	1	текущий
58-59	1.02 3.02	Бросок мяча в движении.	2	текущий
60-62	5.02 8.02 10.02	Бросок мяча в кольцо.	3	текущий сдача нормативов
63-66	12.02 15.02 17.02 19.02	Игровые задания. Эстафеты с мячом.	4	текущий
67	20.02	Бросок и ловля мяча	1	текущий
		<u>Подвижные игры – 6 часов</u>		
68	24.02	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	1	текущий
69	26.02	Подвижные игры на развитие прыгучести.	1	текущий
70	1.03	Подвижные игры на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места.	1	текущий сдача нормативов
71-72	3.03 5.03	Подвижные игры и эстафеты.	2	текущий
73	10.03	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	текущий
		<u>Подвижные игры с элементами волейбола – 6 часов</u>		
74	12.03	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	текущий
75	15.03	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку.	1	текущий сдача нормативов
76-77	17.03 19.03	Передача мяча сверху двумя руками.	2	текущий
78-79	29.03 31.03	Подача мяча через сетку с 3 метровой линии.	2	текущий
		<u>Прыжок в высоту с разбега – 4 часа</u>		
80	2.04	Техника безопасности . Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	текущий
81-83	5.04	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега Подача мяча через сетку с 3 метровой	3	текущий

	7.04	линии		сдача нормативов
	9.04	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 7 часов		
84	12.04	Бег в чередовании с ходьбой	1	текущий
85	14.04	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	текущий
86	16.04	Бег 1000 метров	1	сдача нормативов
87	19.04	Переменный бег	1	текущий
88	21.04	. 6 – минутный бег.	1	текущий
89	23.04	Переменный бег	1	текущий
90	26.04	Кросс 1500 метров	1	текущий
		<u>Ходьба и бег – 4 часа</u>		
91	28.04	Высокий старт. Бег 30 метров	1	текущий
92	30.04	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1	текущий
93-94	5.05 7.05	Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту с прямого разбега	2	текущий
		<u>Метание – 4 часа</u>		
95	12.05	Метание мяча в вертикальную цель.	1	текущий
96	14.05	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег	1	текущий
97-98	17.05 19.05	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега	2	текущий
		<u>Прыжки – 4 часа</u>		
99 100	21.05 24.05	Прыжок в длину с места	1	текущий
101 102 (101)	26.05. 28.05	Прыжок в длину с разбега.	2	текущий

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Учебно-методические пособия и рекомендации	2	
Образовательные программы	1	
Технические средства обучения		
Музыкальный цент, диски с музыкой.	1 шт.	
Учебно – практическое оборудование		
Бревно напольное (3м). Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м). Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: набивной 1 и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Коврики: гимнастические, массажные. Кегли. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Лента финишная. Рулетка измерительная. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами. Сетка волейбольная. Аптечка.	1шт. 2шт	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. Футбол.		

Шахматы с доской.		
Шашки (с доской).		

Список учебно-методической литературы:

- 1.«Физическая культура. 1-2 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2018.- 96с.: ил. – (Начальная школа XXI века);
- 2.«Физическая культура. 3-4 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2018.- 114с.: ил. – (Начальная школа XXI века)
- 3.Программы «Физическая культура»Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2016г.-48с.- (Начальная школа 21 века)
4. Погадаев.Г.И «Готовимся к выполнению нормативов ГТО 1-11 кл.:учебно методическое пособие/Г.И Погадаев.-М.:Дрофа,2016.-191,(1)с.:

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)

2020-2021 учебный год

Предмет физическая культура 4 класс

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		
24	2.11	6.11	6 – минутный бег	1	1	Приказ № 80 от 29.10.2020г	Перенос уроков
34	27.11	27.11	Акробатика. Строевые упражнения.11	2	1	Приказ № 80 от 29.10.2020г	Уплотнение программы
67	22.02	20.02	Бросок и ловля мяча	1	1	Приказ № 26 от 16.20.2021г	Перенос уроков

В результате коррекции количество часов на прохождение программы по предмету «Физическая культура» за 2020-2021 учебный год уменьшается, но при этом обеспечивается полное выполнение программы, включая выполнение ее практической части в полном объеме.