

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа с. Анновка»

Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол №1 от 26. 08. 2020г. Руководитель МО начальных классов Долгополова Е.В.	Согласовано Заместитель директора по учебно- воспитательной работе МОБУ СОШ с. Анновка Иванова О.П. 28. 08.2020г.	Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка  Г.П. Долгополова Приказ № 168 от 28. 08.2020 г. 
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 4 КЛАССЕ
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель начальных классов
Полынская Е.А.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 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 вперед 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	часы
1.	Подвижные игры	18
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Легкоатлетические упражнения	21
4.	Кроссовая подготовка	21
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	ИТОГО:	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	03.09	
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	04.09	
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	07.09	
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	10.09	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	11.09	
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	14.09	
7	Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ».	17.09	
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	18.09	

9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	21.09	
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	24.09	
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	25.09	
12	Равномерный бег 5 мин	28.09	
13	Равномерный бег 5 мин	01.10	
14	Равномерный бег 6 мин.	02.10	
15	Равномерный бег 6 мин	05.10	
16	Равномерный бег 7 мин	08.10	
17	Равномерный бег 7 мин	09.10	
18	Равномерный бег 8 мин	12.10	
19	Равномерный бег 8 мин	15.10	
20	Равномерный бег 9 мин	16.10	
21	Равномерный бег 9 мин	19.10	
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.	22.10	
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. элементами	23.10	
24	Техника акробатических упражнений	26.10	
25	Техника акробатических упражнений	29.10	
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	30.10	
27	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	09.11	
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.	12.11	
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	13.11	
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.	16.11	
31	Стойка на лопатках.	19.11	

32	Кувьрки.	20.11	
33	Прыжки через скакалку.	23.11	
34	Прыжки через скакалку..	26.11	
35	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра	27.11	
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	30.11	
37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	03.12	
38	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	04.12	
39	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	07.12	
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	10.12	
41	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	11.12	
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	14.12	
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	17.12	
44	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	18.12	
45	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	21.12	
46	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	24.12	
47	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод»	28.12	
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	29.12	
49	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	14.01	
50	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	15.01	
51	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по	18.01	
53	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и	21.01	
54	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука»,	22.01	
55	Игры: «Пустое место», «Невод».	25.01	
56	Игры: «Пустое место», «Невод».	28.01	
57	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	29.01	
58	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	01.02	
59	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	04.02	

60	Передача двумя руками от груди.	05.02	
61	Передача двумя руками от груди.	08.02	
62	Передача мяча сверху из-за головы	11.02	
63	Передача мяча сверху из-за головы	12.02	
64	Передача мяча сверху из-за головы	15.02	
65	Передача мяча сверху из-за головы	18.02	
66	Ведение мяча.	19.02	
67	Ведение мяча.	22.02	
68	Ведение мяча.	25.02	
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	26.02	
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	01.03	
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	04.03	
72	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	05.03	
73		11.03	
74		12.03	
75	Игра «Перестрелка». Эстафета.	15.03	
76		16.03	
77		18.03	
78	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	19.03	
79	Мини-баскетбол.	01.04	
80	Мини-баскетбол.	02.04	
81	Бег по пересеченной местности. Инструктаж.	05.04	
82	Бег по пересеченной местности	08.04	
83	Равномерный бег 6 мин.	09.04	
84	Равномерный бег 6 мин.	12.04	

	Равномерный бег 7мин.		
85	Равномерный бег 7 мин.	15.04	
86	Равномерный бег 8мин.	16.04	
87	Равномерный бег 8 мин.	19.04	
88	Равномерный бег 9 мин.	22.04	
89	Равномерный бег 9мин.	23.04	
90	Виды ходьбы и бега.	26.04	
91	Спринтерский бег.	29.04	
92	Спринтерский бег.	30.05	
93	Спринтерский бег.	04.05	
94	Бег на скорость (30,60 м).	06.05	
95	Бег на скорость (30,60 м).	07.05	
96	Бег на результат (30,60м).	11.05	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	13.05	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	14.05	
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	17.05	
100	Метание малого мяча.	20.05	
101	Метание набивного мяча.	21.05	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	24.05	

