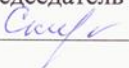



Ростовская область Азовский район село Новотроицкое  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новотроицкая основная общеобразовательная школа  
Азовского района

<p><b>«Рассмотрена»</b> на заседании методического совета: Протокол № 1 от « 26 » августа 2021 г. Председатель МС:  /Е.Н. Скирда/</p>	<p><b>Согласована»</b> Зам. директора по УВР «27» августа 2021 г.  /В.В. Тепикина/</p>	<p><b>«Утверждена»</b> Приказ от « 30 » августа 2021г № 94 - од Директор МБОУ Новотроицкая ООШ:  / Е.А. Мершина/</p>
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень общего образования – начальное общее образование

Класс – 4

Срок реализации – 2021-2022уч. год

Количество часов 102 часа

Учитель – Скирда Елена Николаевна

с. Новотроицкое  
2021 год

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	стр. 3-4
2.	Общая характеристика учебного предмета	стр. 5-7
3.	Место учебного предмета	стр. 8
4.	Содержание учебного предмета	стр. 9 -10
5.	Тематическое планирование	стр. 11
6.	Календарно - тематическое планирование	стр. 12 -17
7.	Планируемые результаты изучения учебного предмета	стр. 18
8.	Требования к уровню подготовки обучающихся	стр. 19 – 20
9.	Виды и формы контроля, критерии оценивания	стр. 21 -22
10.	Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение	стр.23
11.	Лист фиксирования изменений и дополнений в рабочей программе	стр.24

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» предназначена для обучения обучающихся 4 класса и *разработана на основе:*

1. Федерального Закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (п.2, ст. 28);
2. Приказа Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказа Минобрнауки РФ от 26.11. 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
4. Приказа Минобрнауки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18.12. 2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12. 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования;
8. Учебного плана МБОУ Новотроицкая ООШ на 2021 – 2022 уч. год;
9. Годового календарного учебного графика МБОУ Новотроицкая ООШ на 2021– 2022уч.год

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий:

- Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / Матвеев А.П. – М. : Просвещение, 2018.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### Цель курса:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

### Задачи курса:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### 3. Общая характеристика учебного курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **3. Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 учебных часа из расчёта 3 учебных часа в неделю.

Программой Матвеева А.П. предусмотрено – 102 часа 3 часа в неделю.

Учебным планом школы на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю; всего – **102 часа** в год (34 учебных недели).



#### 4. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

##### **Физическое совершенствование:**

###### ***Гимнастика с основами акробатики 21 ч.***

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

###### ***Легкая атлетика 30 ч.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### ***Подвижные игры 9 ч.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Совушка», «Космонавты», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

##### ***Спортивные игры 21 ч.***

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

##### ***Кроссовая подготовка 21 ч.***

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **Формы организации**

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

## 5. Тематическое планирование.

<b>№ п/п</b>	<b>Изучаемый материал</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>30</b>
1.	Кроссовая подготовка	<b>21</b>
2.	Спортивные игры	<b>21</b>
3.	Гимнастика с основами акробатики	<b>21</b>
4	Подвижные игры	<b>9</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## 6. Календарно – тематическое планирование

№ уро-ка	Дата		Тема раздела, урока	Коли-чест-во часов	Вид кон-тро-ля	Домашнее задание
	план	факт				
<b>Раздел «Легкоатлетические упражнения» (15 часов).</b>						
1.	01.09		Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики.	1	теку-щий	с. 108-109 повторить памятку
2.	02.09		Бег в чередовании с ходьбой.	1	теку-щий	с. 141 з.1
3.	07.09		Бег с ускорением 20-30 м. Беговые эстафеты	1	теку-щий	с. 141 з.2
4.	08.09		Скоростной бег 60 м. Беговые эстафеты.	1	теку-щий	с. 141 в.1
5.	09.09		Челночный бег 3x10 м.	1	теку-щий	с. 141 в.2
6.	14.09		«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	1	теку-щий	с. 141 з.3
7.	15.09		Бег с изменением направления. Беговые эстафеты.	1	теку-щий	с. 141 з.1
8.	16.09		Прыжок в длину с места.	1	теку-щий	с. 101 з.1
9.	21.09		Прыжки в длину с разбега.	1	теку-щий	с. 101 з.3
10.	22.09		Прыжки через препятствия.	1	теку-щий	с. 101 з.4
11.	23.09		Прыжки через скакалку.	1	теку-щий	прыжки на скакалке
12.	28.09		Метание мяча с места.	1	теку-щий	с. 101 з.2
13.	29.09		Метание мяча с разбега.	1	теку-щий	повторить броски мяча
14.	30.09		Метание мяча в цель.	1	теку-щий	повторить броски мяча
15.	05.10		Бросок набивного мяча	1	теку-щий	повторить броски мяча
<b>Раздел «Кроссовая подготовка» (12 часов)</b>						
16.	06.10		Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин	1	теку-щий	выполнять ОРУ
17.	07.10		Равномерный медленный бег до 4 мин	1	теку-щий	с. 103 в. 1

18.	12.10		Равномерный медленный бег до 5 мин	1	текущий	с. 103 в. 2
19.	13.10		Равномерный медленный бег до 6 мин	1	текущий	комплекс упражнений 1.
20.	14.10		Равномерный медленный бег до 7 мин	1	текущий	выполнять комплекс упражнений 1.
21.	19.10		Равномерный медленный бег до 8 мин	1	текущий	с. 103 з. 2
22.	20.10		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	текущий	с. 103 з. 1
23.	21.10		Бег переменный. Подвижные игры	1	текущий	с. 103 з.3
24.	26.10		Бег с препятствиями на местности	1	текущий	с. 106 в.1
25.	27.10		Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности	1	текущий	с.106 в.2
26.	28.10		Приземление на точность и сохранение равновесия	1	текущий	с.106 з.1
27.	09.11		Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	текущий	выполнять ОРУ
<b>Раздел «Спортивные игры» ( 21 час).</b>						
28.	10.11		<b>Баскетбол</b> Правила поведения и ТБ на уроках спортивных и подвижных игр	1	текущий	повторить правила игры.
29.	11.11		Стойки, передвижения с мячом	1	текущий	с. 148 в.1
30.	16.11		Ведение мяча правой, левой рукой	1	текущий	с. 148 в.2
31.	17.11		Ведение мяча в движении	1	текущий	с. 148 з. 1
32.	18.11		Игра «Мяч водящему»	1	текущий	повторить памятку правила игр..
33.	23.11		Передача, ведение мяча	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 2.
34.	24.11		Броски, ловля мяча	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 1.
35.	25.11		Ловля и передача мяча на месте	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 2.
36.	30.11		Ловля и передача мяча в движении	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 1.
37.	01.12		Ловля и передача мяча в парах и тройках	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 2.
38.	02.12		Ведение мяча по прямой шагом и бегом	1	текущий	повторить ОРУ.

39.	07.12		Игры «Школа мяча», «Попади в обруч»	1	теку- щий	повторить правила игры.
40.	08.12		<b>Волейбол</b> Подбрасывание и ловля мяча	1	теку- щий	утренняя зарядка, комплекс 1.
41.	09.12		Подбрасывание и ловля мяча в парах	1	теку- щий	повторить ОРУ.
42.	14.12		Броски мяча одной рукой	1	теку- щий	повторить ОРУ.
43.	15.12		Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	теку- щий	утренняя зарядка, комплекс 1.
44.	16.12		Прием и передача мяча снизу	1	теку- щий	утренняя зарядка, комплекс 2.
45.	21.12		Передача мяча в парах	1	теку- щий	повторить броски мяча
46.	22.12		Передача мяча в парах через сетку	1	теку- щий	утренняя зарядка, комплекс 2.
47.	23.12		Подбрасывание и подача мяча	1	теку- щий	повторить ОРУ.
48.	28.12		Игра по упрощенным правилам	1	теку- щий	повторить ОРУ.
<b>Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (21 час).</b>						
49.	11.01		Перекаты в группировке	1	теку- щий	делать стойку на лопатках.
50.	12.01		Кувырок вперед, кувырок назад	1	теку- щий	утренняя зарядка, комплекс 2.
51.	13.01		Стойка на лопатках	1	теку- щий	делать стойку на лопатках.
52.	18.01		«Мост» из положения лежа	1	теку- щий	с.136 з.2
53.	19.01		Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках	1	теку- щий	повторить комп- лекс упражнений 1.
54.	20.01		Комбинации из разученных элементов	1	теку- щий	повторить комп- лекс упражнений 2
55.	25.01		Вис завесом. Вис на согнутых руках	1	теку- щий	беговые упражнения.
56.	26.01		Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке	1	теку- щий	комплекс упражнений 2
57.	27.01		Подтягивание в висе. Ходьба по бревну	1	теку- щий	комплекс упражнений 2
58.	01.02		Повороты на носках и одной ноге	1	теку- щий	беговые упражнения.
59.	02.02		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	теку- щий	комплекс упражнений 1.

60.	03.02		Повороты на носках и одной ноге	1	текущий	прыжки на скакалке.
61.	08.02		Опорный прыжок через козла	1	текущий	с. 136 в.1
62.	09.02		Вскок в упор стоя на коленях	1	текущий	с. 136 в.2
63.	10.02		Лазанье по канату в три приема	1	текущий	с. 136 в.3
64.	16.02		Повороты кругом на месте	1	текущий	с. 136 з.1
65.	17.02		Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре	1	текущий	с. 136 з.2
66.	18.02		Шаги галопа и польки в парах Сочетание изученных танцевальных шагов	1	текущий	повторить ОРУ.
67.	22.02		Русский медленный шаг. I и II позиция ног	1	текущий	повторить ОРУ.
68.	24.02		Элементы народных танцев	1	текущий	повторить способы закаливания
69.	25.02		Упражнения с обручами под музыку	1	текущий	с. 137 з.3

**Раздел «Подвижные игры» (9 часов).**

70.	01.03		Игра «Мяч водящему»	1	текущий	с. 145 правила безопасности
71.	02.03		Игра «Школа мяча»	1	текущий	с. 145 условия игры
72.	03.03		Игра «Мяч в корзину»	1	текущий	с. 146 условия игры
73.	09.03		Игра «Попади в обруч»	1	текущий	с. 146 правила игры
74.	10.03		Игра «Волк во рву»	1	текущий	с. 147 условия игры
75.	15.03		Игра «Космонавты»	1	текущий	с. 147 правила игры
76.	16.03		Игра «Пустое место»	1	текущий	с. 148 условия игры
77.	29.03		Игра «Два медведя»	1	текущий	с. 148 в.1
78.	30.03		Игра «Прыжки по полосам»	1	текущий	с. 148 в.2

**Раздел «Легкоатлетические упражнения» (15 часов)**

79.	31.03		"Круговая эстафета" (расстояние 15-30м)	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 2.
80.	05.04		Бег в чередовании с ходьбой	1	текущий	с. 136 в.1
81.	06.04		Бег с ускорением 20-30 м. Беговые эстафеты	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 2.
82.	07.04		Скоростной бег 60 м. Беговые эстафеты	1	текущий	с. 136 в.3
83.	12.04		Челночный бег 3x10 м	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 1
84.	13.04		«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)	1	текущий	с. 136 в.2
85.	14.04		Бег с изменением направления. Беговые эстафеты	1	текущий	беговые упражнения .
86.	19.04		Прыжок в длину с места	1	текущий	с. 136 з.1
87.	20.04		Прыжки в длину с разбега	1	текущий	беговые упражнения .
88.	21.04		Прыжки через препятствия	1	текущий	с. 136 з.2
89.	26.04		Прыжки через скакалку	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 1.
90.	27.04		Метание мяча с места	1	текущий	с. 137 з.2
91.	28.04		Метание мяча с разбега	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 1
92.	04.05		Бросок набивного мяча	1	текущий	с. 137 з.3
93.	05.05		Метание мяча в цель	1	текущий	с. 137 з.4
<b>Раздел «Кроссовая подготовка» (9 часов).</b>						
94.	11.05		Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики	1	текущий	с. 109 повторить памятку
95.	12.05		Бег в равномерном темпе. Игры	1	текущий	с. 125 упр.1
96.	17.05		Бег с препятствиями на местности. Игры	1	текущий	с. 127 упр.2
97.	18.05		Переменный бег. Игры	1	текущий	с. 127 упр. 2,3
98.	19.05		Кросс. Эстафеты	1	текущий	с. 128 упр. 1,2
99.	24.05		Бег на 1000м. Игры	1	текущий	утренняя зарядка, комплекс 1.



100.	25.05		Бег на местности. Эстафеты	1	текущий	прыжки на скакалке.
101.	26.05		Кросс по слабопересеченной местности. Игры	1	текущий	беговые упражнения .
102.	31.05		Подвижные игры. Круговая эстафета.	1	текущий	

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

### Предметные результаты

*Обучающийся научится:*

- 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;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

*Обучающийся научится:*

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

*Обучающийся научится:*

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## 8. Требования к уровню подготовки обучающихся 4 класса.

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### Обучающиеся научатся:

- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

#### Получат 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### Обучающиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### Получат возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Раздел «Физическое совершенствование»

#### Обучающиеся научатся:

- 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Получат возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации,
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

## 9. Виды и формы контроля, критерии оценивания

**Вид контроля на уроке зависит от этапа обучения. В связи с этим, выделяют:**

### **Виды контроля:**

- стартовый;
- текущий;
- тематический;
- итоговый;

### **Формы контроля:**

- индивидуальный;
- групповой;
- фронтальный.

### **Текущие формы контроля**

- текущая успеваемость;
- устные ответы на уроке;
- самостоятельные и проверочные работы;
- срезы знаний.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Промежуточная аттестация:**

#### **Итоговая оценка за четверть (триместр) и за год**

*Итоговая оценка за год* выставляется на основании четвертных оценок, но также с обязательным учётом фактического уровня знаний ученика на конец учебного года.

## **10. Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение.**

### **1. Основная литература.**

- Сборник рабочих программ. Школа России. 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2011 год
- Учебник по физической культуре 3-4 класс А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2018 г

### **2. Учебные и справочные пособия.**

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2012 - Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

#### *Дополнительная литература:*

1. Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
2. Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

### **3. Технические средства обучения.**

- Рабочее место учителя (ноутбук, мышь)
- Колонки ( рабочее место учителя)
- Проектор
- Интерактивная доска TRIUMPH Board

### **4. Электронные учебные пособия.**

#### **Интернет - ресурсы:**

<http://www.festival.1september.ru>- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

<http://www.prosv> «Просвещение»

<http://nachalka.edu.ru/> Портал "Начальная школа"

<http://www.nachalka.com/biblioteka> « Библиотека материалов для начальной школы

### 11. Лист корректировки рабочей программы

№ уро-ка	Название темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту	Способ корректировки



### 11. Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Название темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту	Способ корректировки