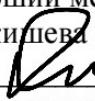


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Нововяткинская школа-детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и
ОБЖ
«25» августа 2020г №1

СОГЛАСОВАНО
старший методист
Мякишев О.Н.

«30» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ «Викуловская
СОШ №2»
от «31» августа 2020 г
№ 78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

класс _____ 4 _____

учителя _____ Сысоева Владислава Алексеевича _____

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Нововяткинская школа-детский сад**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 4 класс,
учителя Сысоева Владислава Алексеевича
на 2020/2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утвержденная приказом от 15.06.2016 №90/10 - ОД;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014 г.).
6. Учебный план начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утвержденный приказом от 22.06.2020 № 51/2- ОД;
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утвержденный приказом от 22.06.2020 № 51/2- ОД.

В учебном плане начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2014.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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;
- 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;
- 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;
- 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертастях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока	Особенности учебного плана

Национальные виды спорта «Русская лапта» 6 часов			
1	2.09	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча в парах.	
2	3.09	Ловля и передача мяча в парах; ловля мяча после удара в пол и стену; ловля после удара в стену и отскока в пол.	
3	8.09	Ловля и передача мяча в парах; ловля мяча после удара в пол и стену; ловля после удара в стену и отскока в пол.	
4	9.09	Игра « Русская лапта». Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия	
5	10.09	Игра « Русская лапта» Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.	
6	15.09	Игра « Русская Индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.лапта»	
Легкая атлетика (11 часов)			
7	16.09	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.	
8	17.09	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	
9	22.09	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин	
10	23.09	Ходьба и бег. Бег на 1000м	
11	24.09	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	
12	29.09	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	
13	30.09	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
14	1.10	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
15	6.10	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	
16	7.10	Метание. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками.	
17	8.10	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	
Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов			
18	13.10	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	
19	14.10	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	
20	15.10	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра « Гонка мячей по кругу»	
21	20.10	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».	
22	21.10	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».	
23	22.10	Ведение мяча на месте. Игра « Подвижная цель».	
24	3.11	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».	
25	5.11	Передача мяча одной рукой. Игра « Овладей мячом».	
26	10.11	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	
27	11.11	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	
28	12.11	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	
29	17.11	Броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол.	
Подвижные игры 18 часов			
30	18.11	Подвижные игры. «Космонавты», Разведчики и часовые	
31	19.11	« Прыгуны и пятнашки»	
32	24.11	« Белые медведи», « Космонавты»	
33	25.11	« Прыжки по полосам», « Волк во рву»	
34	26.11	« Удочка», «Зайцы в огороде»	
35	1.12	« Удочка», «Зайцы в огороде»	
36	2.12	« Удочка», « Мышеловка»	

37	3.12	« Удочка», « Мышеловка»
38	8.12	Игры « Эстафета зверей»
39	9.12	Игры « Эстафета зверей»
40	10.12	« Белые медведи», « Космонавты
41	15.12	Игры « Эстафета зверей»
42	16.12	Игры « Эстафета зверей»
43	17.12	Эстафеты с предметами.
44	22.12	Эстафеты с предметами.
45	23.12	Эстафеты с предметами.
46	24.12	Эстафеты на развитие скоростных качеств.
47	12.01	Эстафеты на развитие скоростных качеств.

Лыжная подготовка 21 час

48	13.01	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.
49	14.01	Попеременный двухшажный ход
50	19.01	Попеременный двухшажный ход
51	20.01	Попеременный двухшажный ход
52	21.01	Попеременный двухшажный ход
53	26.01	Одновременный бесшажный ход
54	27.01	Одновременный бесшажный ход
55	28.01	Повороты переступанием на месте
56	2.02	Повороты переступанием на месте
57	3.02	Повороты переступанием в движении
58	4.02	Повороты переступанием в движении
59	9.02	Игры на лыжах
60	10.02	Игры на лыжах
61	11.02	Прохождение дистанции до 3 км
62	16.02	Прохождение дистанции до 3 км
63	17.02	Подъем «полуелочкой»
64	18.02	Подъем «полуелочкой»
65	24.02	Торможение «Плугом»
66	25.02	Торможение «Плугом»
67	2.03	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке
68	3.03	Игры на лыжах

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

69	4.03	ТБ на уроках гимнастики.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
70	9.03	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
71	10.03	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
72	11.03	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
73	16.03	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
74	17.03	.Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.
75	18.03	Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках.
76	30.03	Висы. Мальчики: висы, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа
77	31.03	Висы. Мальчики: поднимание прямых ног в висе.

		Девочки: поднимание согнутых ног в висе	
78	1.04	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	
79	6.04	Висы. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: поднимание согнутых ног в висе.	
80	7.04	Висы. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	
81	8.04	Опорный прыжок, лазание по канату.	
82	13.04	Опорный прыжок, лазание по канату.	
83	14.04	Опорный прыжок, лазание по канату.	
84	15.04	Опорный прыжок, лазание по канату.	
85	20.04	Опорный прыжок, лазание по канату.	
86	21.04	Опорный прыжок, лазание по канату.	

Национальные виды спорта «Русская лапта» 6 часов

87	22.04	Техника безопасности на уроках. Игра « Русская лапта»	
88	27.04	Игра « Русская лапта»	
89	28.04	Игра « Русская лапта»	
90	29.04	Игра « Русская лапта»	
91	4.05	Игра « Русская лапта»	
92	5.05	Игра « Русская лапта»	

Легкая атлетика 10 часов

93	6.05	Тб на уроках Ходьба и бег. Высокий старт.	
94	11.05	Ходьба и бег. Бег на результат 60м.	
95	12.05	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе от 8 до10 мин	
96	13.05	Ходьба и бег. Бег на 1000м	
97	18.05	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	
98	19.05	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	
99	20.05	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
100	25.05	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
101	26.05	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	
102	27.05	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	

ИТОГО: 102 часа