

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №18

г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

Протокол № 1 от 31.08.2020



«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

Шувалова И.Н.

Приказ № 128/1-0 от 31.08.2020.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 4  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 98

Учитель Макаренко Галина Валерьевна  
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе:

1. Примерной программы основного общего образования для 1-4 классов и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
2. . Физическая культура (Базовый курс) Авторы (Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.-М.: Академкнига/Учебник 2014 г.)

Учебник: А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева. Физическая культура. 3-4 классы. Москва.

Академкнига/Учебник. 2014

2020-2021

## **Содержание**

1. Раздел «Пояснительная записка»
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»
3. Раздел «Содержание учебного предмета»
4. Раздел «Календарно-тематическое планирование»

## Раздел Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Ориентирована на учащихся 4 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»).
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник « Физическая культура» (1 – 4 классы). А.В.Шишкина. Москва. Академкнига/Учебник. 2014г.

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 1-4 классов и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева и Л.В. Брехов.

В программе А.В. Шишкиной, О.П. Алимпиевой, Л.В. Брехова программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Физическая культура предполагает сопряжённое развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причём, основным видом деятельности остаётся развивающая двигательная деятельность, выполнение которой требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные

требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что способствует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление их мировоззрения, формирование способности к организации собственной деятельности, осуществление её контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно – практических и учебно – познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- программа формирования здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов. Потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

**Целями физического воспитания** в школе является:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развить интерес и творческую самостоятельность при проведении разнообразных занятий по физической культуре;
- содействовать развитию личности учащихся и укреплению их физического и духовного здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач** в 1-4 классах:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни обучение двигательным действиям;
- формирование социально значимых качеств и стремлений личности, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению; развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

**Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерной программой предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю.. Так как в 2020-2021 учебном году 23.02, 8.03, 3.05,10.05 являются выходными днями, то планируемое учебное время на изучение предмета «Физическая культура» составило – 98 часов.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем *ценности*:

- *патриотизма и Российской гражданственности* ( любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в т.ч. за спортивные успехи российских атлетов);
- *нравственных чувств* (нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга; уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь; толерантность);
- *трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* (уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость);

- *природы и окружающей среды* (родная земля, природные факторы, как средства физического воспитания);
- *прекрасного* (красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие; самовыражение в творчестве и спорте);
- *здоровья* (сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

-при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

-программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. **Расширить тематику блока «Из истории физической культуры»** информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. **Включить дополнительные блоки** теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи **оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.**

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;
- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

**Новизна учебной программы** состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);
- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;
- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

### **Материально-техническое оснащение**

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основании авторской программы «Программа по предмету « Физическая культура» (1 – 4 классы). А.В.Шишкина. Москва. Академкнига/Учебник. 2014г.

А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева. Физическая культура. 3-4 классы. Москва.

### **Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одарёнными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

## Раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

**Выпускник начальной школы должен уметь:**

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

*Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения*

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

*Обучающиеся получат возможность научиться* самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

*Обучающиеся получат возможность научиться:* оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.



В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

*Обучающиеся получат возможность научиться* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.

*Обучающиеся получат возможность научиться* организовывать со сверстниками игры народов мира.

**Выпускник начальной школы научится:**

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;

- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

*Выпускник начальной школы получит возможность научиться:* сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Низкий (м)	Низкий (д)	Средний (м)	Средний (д)	Высокий (м)	Высокий (д)
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,6	7,3-6,2	7,5-6,4	5,6	5,8
			8	7,1	7,3	7,0-6,0	7,2-6,2	5,4	5,6
			9	6,8	7,0	6,7-5,7	6,9-6,0	5,1	5,3
			10	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6	5,0	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2	11,7	10,8-10,3	11,3-10,6	9,	10,2
			8	10,4	11,2	10,0-9,5	10,7-10,1	9,1	9,7
			9	10,2	10,8	9,9-9,3	10,3-9,7	8,8	9,3
			10	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5	8,6	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	90	115-135	110-130	155	150
			8	110	100	125-145	125-140	165	155
			9	120	110	130-150	135-150	175	160
			10	130	120	140-160	140-155	185	170

4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700	500	730-900	600-800	1100	900
			8	750	550	800-950	650-850	1150	950
			9	800	600	850-1000	700-900	1200	1000
			10	850	650	900-1050	750-950	1250	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	2	3-5	6-9	9	11,5
			8	1	2	3-5	6-9	7,5	12,5
			9	1	2	3-5	6-9	7,5	13,0
			10	2	3	4-6	7-10	8,5	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, раз	7	1	2	2—3	4—8	4	12
			8	1	3	2—3	6—10	4	14
			9	1	3	3—4	7—11	5	16
			10	1	4	3—4	8—13	5	18

## **Раздел Содержание учебного предмета**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая часть	10
2	Практическая часть:	90
	- лёгкая атлетика	17
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-подвижные игры	8
	-спортивные игры	22
	-кроссовая подготовка	15
	-лёгкая атлетика	10

Теоретическая часть распределена следующим образом: I четверть -2ч,

II четверть – 2 ч, III четверть – 4ч, IV четверть – 2ч.

Уроки по темам: «Передвижение на коньках», «Плавание» «Лыжная подготовка» заменены уроками по теме «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка» так как возможности школы не позволяют проводить данные занятия.

**Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:**

**Блок №1.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» учащиеся научатся:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
- раскрывать правила составления комплекса упражнений для различных форм физической культуры;
- перечислять упражнения для развития равновесия;
- наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и организовывать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
- разъяснять основы быстроты.

**Блок №2.** Здоровый образ жизни.

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

*В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:*

- перечислять правила составления режима дня;
- составлять комплексы утренней гимнастики;
- наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем;
- разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;
- перечислять основные принципы закаливания.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- понимать и объяснять механизм закаливания;
- организовывать самостоятельное закаливание организма;
- перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
- наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

**Блок №3. Начальные основы анатомии человека.**

Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

*В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся:*

- обосновывать значение дыхания для физической и спортивной деятельности;
- перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

*Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.*

**Блок №4. Спорт.**

Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

*В результате изучения теоретического раздела «Спорт» учащиеся научатся:*

- узнавать спортивные эстафеты в различных видах спорта;
- объяснять роль участников спортивной тренировки;
- перечислять и применять основные правила и приёмы игры в волейбол.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

**Блок №5. «История физической культуры и Олимпийское образование»**

История появления и значение лыж. Символы олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.

*В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры и Олимпийское образование» учащиеся научатся:*

- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;
- перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

*Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманы Олимпийских игр.*

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека, использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол и другие доступные для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в благоприятный возрастной период.

Тематическое планирование практической части, с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, стандарт представляет педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой. **Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений**, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение

упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Акробатические упражнения:* мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

*Гимнастические упражнения* прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

Прыжок через гимнастического козла.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

**Подвижные игры.**

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**Спортивные игры.**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

**Волейбол:** передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**Раздел Календарно-тематическое планирование 4 класс Физическая культура**

№ ур	Тема урока, дата	Дата план	Дата факт
<i>Теоретическая часть (2ч) Физическая культура.</i>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями	01.09	
2	Роль физической подготовки в армии. Инструктаж по ТБ	02.09	
<i>Практическая часть. Лёгкая атлетика (14 ч)</i>			
3	Техника бега различными способами	07.09	
4	Бег с максимальной скоростью (30 м)	08.09	
5-6	Бег с максимальной скоростью (60 м).	09.09	
		14.09	
7	Развитие скоростных способностей	15.09	
8-9	Прыжки в длину с места	16.09	
		21.09	
10-11	Прыжки в длину с разбега	22.09	
		23.09	
12	Прыжки с разбега	28.09	
13	Метание малого мяча с места на дальность	29.09	
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	30.09	
15-16	Метание в цель с 4–5 м	05.10	
		06.10	
<i>Теоретическая часть Спорт. (1ч)</i>			
17	Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и лёгкоатлетические многоборья.	07.10	
<i>Кроссовая подготовка (8 ч)</i>			
18-	Бег по пересечённой местности	12.10	
19	Чередование бега и ходьбы	13.10	
20-	Бег по пересечённой местности	14.10	
21	Преодоление препятствий	19.10	
22	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости.	20.10	
23	Игры на развитие физических качеств: выносливости.	21.10	
24-25	Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы.	26.10	
		27.10	
<i>Теоретическая часть. Здоровый образ жизни (1ч)</i>			
26	Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз.	09.11	
<i>Практическая часть. Гимнастика с основами акробатики (17 ч)</i>			
27	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	10.11	
28	Стойка на лопатках.	11.11	

29-30	Кувырки вперед и назад	16.11	
		17.11	
31	Мост из положения лежа на спине.	18.11	
32-33	Комбинация из разученных элементов.	23.11	
		24.11	
34-36	Передвижение и повороты на узкой рейке гимнастической скамьи	25.11	
		30.11	
		01.12	
37-38	Гимнастические упражнения Комбинация из разученных элементов	02.12	
		07.12	
39	Висы. Гимнастические упражнения	08.12	
40-41	Лазание по канату, упражнения на развитие равновесия	09.12	
		14.12	
42-44	Опорный прыжок	15.12	
		16.12	
		21.12	
45	Упражнения в равновесии	22.12	
<i>Теоретическая часть. Спорт (2ч)</i>			
46	Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет: бокс, дзюдо, современное пятиборье, вольная борьба.	23.12	
47	Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10 – 11 лет санный спорт, пулевая стрельба, баскетбол, городки: правила и приёмы игр.	28.12	
<i>Практическая часть. Подвижные игры (8 ч)</i>			
48-49	Подвижные игры	11.01	
		12.01	
50-51	Эстафеты с мячами.	13.01	
		18.01	
52-53	Эстафеты с обручами.	19.01	
		20.01	
54-55	Эстафеты с гимнастическими палками.	25.01	
		26.01	
<i>Теоретическая часть Начальные основы анатомии человека (2ч)</i>			
56	Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений.	27.01	
57	Приёмы первой помощи при травмах.	01.02	
<i>Практическая часть. Спортивные игры (24 ч)</i>			
58	Подвижные игры на основе футбола.	02.02	
59	Подвижные игры на основе футбола.	03.02	
60	Подвижные игры на основе футбола.	08.02	
61	Подвижные игры на основе футбола.	09.02	
62	Подвижные игры на основе футбола.	10.02	
63	Подвижные игры на основе футбола.	15.02	
64	Подвижные игры на основе футбола.	16.02	
65	Подвижные игры на основе футбола.	17.02	
<i>Теоретическая часть История физической культуры и Олимпийское образование (2</i>			

ч)			
66	История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play.	22.02	
67	Игры народов мира.	24.02	
<i>Практическая часть (продолжение)</i>			
68	Подвижные игры на основе баскетбола	01.03	
69- 71	Подвижные игры на основе баскетбола	02.03	
		03.03	
		09.03	
72- 74	Подвижные игры на основе баскетбола	10.03	
		15.03	
		16.03	
75- 76	Подвижные игры на основе волейбола	17.03	
		22.03	
77- 78	Подвижные игры на основе волейбола	23.03	
		05.04	
79- 80	Подвижные игры на основе волейбола	06.04	
		07.04	
<i>Теоретическая часть Здоровый образ жизни (1ч)</i>			
81	Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.	12.04	
<i>Кроссовая подготовка (6ч)</i>			
82	Бег по пересечённой местности	13.04	
83	Бег по пересечённой местности	14.04	
84	Бег по пересечённой местности	19.04	
85	Бег по пересечённой местности	20.04	
86	Чередование ходьбы и бега	21.04	
87	Чередование ходьбы и бега	26.04	
<i>Теоретическая часть Физическая культура (1 ч)</i>			
88	Физические качества: сила. Силовые упражнения.	27.04	
<i>Лёгкая атлетика (10 ч)</i>			
89	Встречная эстафета.	28.04	
90 91	Бег с максимальной скоростью 30 м.	04.05	
		05.05	
92- 93	Бег с максимальной скоростью 60 м.	11.05	
		12.05	
94	Бег на результат 30, 60 м	17.05	
95	Прыжки	18.05	
96	Прыжки	19.05	
97	Метание мяча	24.05	
98	Метание мяча	25.05	

