

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н. Д. Дронова села Троицкого Моздокского района РСО- Алания

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «__» августа 2020г. _____рук./Т.Н.Ювженко /	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора УВР _____/Н.В.Жураковская/ «01» сентября 2020г.	УТВЕРЖДАЮ : Директор МБОУ СОШ с. Троицкого _____/Л. И. Богославцева/ от «01» сентября 2020 г.
--	---	---

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
УМК «Школа России»**

на 2020 - 2021 учебный год

4 «Б» класс

**Учитель: Тесленко Надежда Васильевна
учитель первой квалификационной категории**

Количество часов: 102 ч; в неделю -3ч.

с. Троицкое 2020г.

Физическая культура

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе

- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2016г;
- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

Рабочая программа по физическому воспитанию составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32).
3. Учебного плана МБОУ СОШ с. Троицкого .
4. Примерной программы начального общего образования, авторского курса В.И.Ляха «Физическое воспитание» для 4 класса. УМК Школа России

Цели и задачи курса:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной системы.

1.2 Место предмета в учебном плане

Базисный учебный план по программе – 3 часа в неделю, количество часов в год – **102 ч**

1.3 Общая характеристика учебного предмета

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного художественно-эстетического, эколого-технологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства, отражение в художественных произведениях, предметах декоративно-прикладного искусства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, 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 художественно-культурных, этнических традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, потребности творческой самореализации, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественного 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 как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1.4 Содержание программы курса физкультуры в 4 классе

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» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

Содержание тем учебного предмета

1. Базовая часть:

- **Основы знаний о физической культуре:** - естественные основы - социально-психологические основы
- приёмы закаливания - способы саморегуляции - способы самоконтроля
- **Легкоатлетические упражнения:** - бег - прыжки - метания
- **Гимнастика с элементами акробатики:** - построения и перестроения; - общеразвивающие упражнения с предметами и без; - упражнения в лазанье и равновесии; - простейшие акробатические упражнения
- **Кроссовая подготовка:** - освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом - упражнения на развитие выносливости
- **Подвижные игры:** - освоение различных игр и их вариантов; - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть: - подвижные игры с элементами баскетбола

2.2.5. Результаты освоения курса и система их оценки

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- Личностные результаты:***
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование к мнений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (роста, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Знание о физической культуре. выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее изменить, как оказывать первую медицинскую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробега на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет;

Подвижная игра на основе баскетбола. Ученики научатся технике броска мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры:

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловушка», «Ловушка с мешочками на голове», «Превращение пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловки», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк в рву», «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Земля, вода, воздух», «Вышибалы через сетку», «Ночная охота», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Кот и мышь», «Бегуны и прыгуны», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Хромой черт», «Полчекушки», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать

в эстафетах.

Нормативы мониторинга физической подготовленности учащихся

	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Бег 30 метров			
Мальчики	5,7	6,7	6,8
Девочки	6,0	6,9	7,0
Бег 1000 метров			
Мальчики	5,20 - ниже	5,21 – 5,53	5,54 – 6,26
Девочки	5,45 - ниже	5,46 – 6,18	6,19 – 6,51
Подтягивание			
Мальчики	5	3	1
Поднимание туловища			
Девочки	16	15	13
Челночный бег (3 x10)			
Мальчики	8,8	9,3 – 9,8	10,2
Девочки	9,3	9,7 – 10,2	10,8
Прыжок в длину с места			
Мальчики	150	130	120
Девочки	150	130	120
Упражнения на гибкость			
Мальчики	9	7	5
Девочки	11	9	7

Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные и количественные показатели*.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные - это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легко возбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учёта**: *предварительный, текущий и итоговый*.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (триместр), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

2.2.6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура 1 – 4 классы»; Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2016
- рабочая программа по физической культуре. 4 класс
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей; Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход: 4 класс. – М.: ВАКО, 2016 г.

Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- аптечка медицинская;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- обручи гимнастические;
- палки эстафетные;
- рулетка измерительная (10м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами; - большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

2.2.7 Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Кроссовая подготовка	21
3.	Гимнастика	18
4.	Подвижные игры	21
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	21
		Итого: 102 часа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н. Д. Дронова села Троицкого Моздокского района РСО-Алания

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «__» августа 2020г. _____/Т.Н.Ювженко /	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР _____/Н.В.Жураковская/ «01» сентября 2020г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ СОШ с. Троицкого _____/Л. И. Богославцева/ от «01» сентября 2020 г.
---	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**По предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
УМК «Школа России» под редакцией В.И. Ляха**

на 2020 - 2021 учебный год

4 «Б» класс

**Учитель: Тесленко Надежда Васильевна
учитель первой квалификационной категории**

Количество часов: 102 ч; в неделю 3ч.

Программное обеспечение

Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:
«Просвещение»,2011

План составлен на основе базисного плана и государственного стандарта
Рекомендовано НМК и РИПКРО

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть Лёгкая атлетика -11 часов		
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.		
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м.		
3.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики Эстафеты с предметами		
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.		
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.		
6.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»		
7.	Прыжки в длину с места.		
8.	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.		
9.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый»		
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.		
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.		
12.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 14 часов Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.		
13.	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.		
14.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
15.	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.		
16.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
17.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
18.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами		
19.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
20.	Шестиминутный бег на результат.		
21.	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами		
22.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
23.	2 чет Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
24.	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами		
25.	Бег 1 км на результат.		
26.	Подвижные игры на материале спортивных игр.		
27.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами		
28.	ГИМНАСТИКА – 18 часов Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики).Кувырок вперёд и назад.Строевые упр-я.		
29.	<i>Акробатика. Строевые упражнения.</i>		
30.	Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием		
31.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
32.	Тест на гибкость. Акробатика.		
33.	Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше		
34.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.		
35.	Висы. Подтягивание. Отжимание.Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.		
36.	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении		
37.	Отжимание от скамейки (зачёт)		
38.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание.Строевые упражнения.		
39.	Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.		
40.	Опорный прыжок, лазание по канату		

41.	Опорный прыжок, лазание по канату		
42.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.		
43.	Опорный прыжок, лазание по канату		
44.	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)		
45.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.		
46.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-3 часа Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.		
47.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.		
48.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами. 3 четверть ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-16 часов		
49.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр.		
50.	Подвижные игры		
51.	Спортивные и подвижные игры		
52.	Подвижные игры		
53.	Подвижные игры		
54.	Спортивные и подвижные игры		
55.	Подвижные игры		
56.	Подвижные игры		
57.	Урок-игра, соревнование. Эстафета		
58.	Подвижные игры		
59.	Подвижные игры		
60.	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»		
61.	Подвижные игры		
62.	Подвижные игры		
63.	Урок-игра, соревнование. Метание снежков в цель, на дальность.«Кто самый ловкий?».		
64.	Подвижные игры		
65.	Подвижные игры с элементами баскетбола -21 час Подвижные игры с элементами баскетбола		
66.	Урок-игра, соревнование.		
67.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
68.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
69.	Урок-игра, соревнование. Эстафета		
70.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
71.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
72.	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.		
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
75.	Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»		
76.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
77.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)		
78.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.		
79.	4 четверть Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой: выполнении прыжков, метания и беговых упражнений; кроссовой подготовкой и во время подвижных игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.		
80.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
81.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.		
82.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
83.	Подвижные игры с элементами баскетбола		
84.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.		
85.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)		
86.	Кроссовая подготовка – 7часов Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
87.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами		
88.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
89.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.		
90.	Урок-игра, соревнование. Эстафета		
91.	Шестиминутный бег (учёт)		

92.	Бег 1 км (учёт)		
93.	Лёгкая атлетика-10 часов		
	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием		
94.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.		
95.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.		
96.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.		
97.	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.		
98.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.		
99.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.		
100	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине.		
101	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.		
102	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами		