

<p>Рассмотрено</p> <p>на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ</p> <p>протокол № 1 от 30.08.2021 г.</p> <p>Руководитель МО С.В. Лаврухина</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>С.В.Филатова</p> <p>« 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 5</p> <p>Приказ № 205 от 30 августа 2021 г.</p> <p>Подпись руководителя Т.И.Карявкина</p> <p>Печать</p>
---	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### физическая культура

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 4в- класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов -99

3 урока в неделю

Учитель Быкова Нина Ивановна

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК «Перспектива», 2011год  
В.Я.Бырышников

**Календарно-тематическое планирование учебного  
материала физической культуры**

**4в класс**

**2021– 2022 учебный год**

Утверждаю:

Директор школы:

Т.И.Карявкина

Календарный график текущего контроля - 4в класс

на 2021-22 учебного года.

Название зачёта	Номер урока	4в класс
Бег 30м	5	9.09
Прыжок в длину с места	8	16.09
Многоскоки – 8 шагов	11	23.09
Тест на гибкость –наклон вперёд из положения сидя	20	14.11
Строевые упражнения – выполнение команд:» равняйся! Смирно!, вольно» Повороты на месте: направо, налево, кругом.	36	1.12
Акробатика (комбинация)	44	5.12
Подтягивание – мал. Из виса; дев.- из виса лёжа	45	23.12
Передача мяча в парах от груди, ловля мяча.	49	28.12
Ведение мяча одной рукой по прямой	54	19.01
Бег без учёта времени до 1500м	67	16.02
Бег 60м,	88	20.04
Техника выполнения метания мяча с 3 шагов разбега	96	12.05
Бег 30 м – итоговый контроль	98	18.05
Многоскоки – 8 шагов- итоговый контроль	99	19.05

УЧИТЕЛЬ:

Н.И.БЫКОВА

(3 часа в неделю - 4в – 99 ч.)

№	Вид программного материала Тема урока  1 четверть	Кол-во часов	Даты проведения	Оборудование урока	УУД
			4 в		
	<b><i>Физическая культура</i></b>	<b>1</b>			
<b>1.</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики.	1	<b>1.09</b>		Раскрывают понятия «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
	<b><i>Из истории физической культуры</i></b>	<b>1</b>			
<b>2.</b>	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	<b>2.09</b>		<b>Пересказывать</b> тексты из истории физической культуры.  <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
	<b><i>Физические упражнения</i></b>	<b>2</b>			
<b>3-4.</b>	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,	2	<b>7.09</b> <b>8.09</b>		<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,

	быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.				выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений		
	<b>Беговые упражнения</b>	<b>6</b>					
5.	Входной контроль- бег 30 м	1	<b>9.09</b>	Свисток, секундомер, рулетка, скакалки	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
6.	Скоростной бег 60м. (ГТО) Встречная эстафета (расстояние 10-20м).	1	<b>14.09</b>				
7.	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	<b>15.09</b>				
8.	Зачёт – прыжки в длину с места	1	<b>16.09</b>				
9.	Скоростной бег 30м. Бег с максимальной скоростью до 60м	1	<b>21.09</b>				
10.	Эстафеты на короткие дистанции	1	<b>22.09</b>				
	<b>Прыжковые упражнения</b>	<b>2</b>					
11.	Зачёт – многоскоки -8 шагов	1	<b>23.09</b>				Знакомство с прыжками
12.	Прыжки с места тройной, пятерной: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной), через препятствия. Прыжки в длину с разбега.(ГТО) Игры с прыжками.	1	<b>28.09</b>				
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>					
13.	Метание мяча в цель. Метание мяча с места на дальность.(ГТО)	1	<b>29.09</b>	Свисток, секундомер, рулетка, скакалки	Соблюдать правила техники безопасности при упражнениях, при метании мяча		
14.	Метание мяча с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1	<b>30.09</b>				
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>			бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений		
15.	Бег в равномерном темпе 5- 8 мин.	1	<b>6.10</b>	Свисток, секундомер, мячи			
16.	Медленный бег 5-8 мин.	1	<b>7.10</b>				
17.	Бег переменный. Подвижные игры	1	<b>8.10</b>				
18.	Медленный бег до 8 мин.	1	<b>12.10</b>				
19.	Кросс на местности. (ГТО)	1	<b>13.10</b>				
20.	Зачёт – кросс 1000 м без учёта времени	1	<b>14.10</b>				
21.	Кросс.	1	<b>19.10</b>				
22.	Бег без учета времени 1000м.(ГТО)	1	<b>20.10</b>				

	<b>Спортивные игры</b>	<b>5</b>			
23.	<i>Футбол:</i> ведение мяча; остановка мяча.	1	<b>21.10</b>	Свисток, секундомер	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
24.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1	<b>26.10</b>		
25.	<i>Баскетбол:</i> броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	<b>27.10</b>		
26.	<i>Гандбол:</i> Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	1	<b>28.10</b>		
27.	<i>Гандбол:</i> Броски по воротам; подвижные игры на материале гандбола.	1	<b>2.11</b>		
	<i>2 четверть</i>				
	<b>Подвижные игры, гимнастика</b>	<b>21</b>			
28.	Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	<b>16.11</b>	Свисток, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, малые мячи, секундомер	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют действия данных для развития координационных и кондиционных способностей</p>
29.	Стойка на лопатках	1	<b>17.11</b>		
30.	Кувырок вперёд	1	<b>18.11</b>		
31.	Игра «Прыжки по полосам»	1	<b>23.11</b>		
32.	Игра «Волк во рву»	1	<b>24.11</b>		
33.	Игра «Удочка»	1	<b>25.11</b>		
34.	Игра «Гонка мячей по кругу»	1	<b>30.11</b>		
35.	Равновесия, кувырки вперёд	1	<b>1.12</b>		
36.	Зачёт - акробатики	1	<b>2.12</b>		
37.	Игра «Подвижная цель»	1	<b>7.12</b>		
38.	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).Игра «Борьба за мяч»	1	<b>8.12</b>		
39.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Перестрелка»	1	<b>9.12</b>		
40.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мини-Баскетбол»	1	<b>14.12</b>		
41.	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол.	1	<b>15.12</b>		

42.	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Игра «Мини-гандбол»	1	16..12		
43.	Подвижные игры на материале волейбола, варианты игры в мини-волейбол.	1	21.12		
44.	Зачёт- подтягивание	1	22.12		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
45.	Зачёт- передачи мяча в парах от груди	1	23.12		
46.	Игра «Охотники и утки»	1	28.12		
	3 четверть				
47.	Игра «Снайперы»	1	11.01		
48.	Игра «Игры с ведением мяча»	1	12.01		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2			
49-50.	Зачёт – ведение мяча одной рукой. для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции .	2	13.01 18.01		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>	2			
51-	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2	19..01		<p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> и проводить подвижные игры с элементами</p>

					соревновательной деятельности.
52	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине.	1	20.01		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p>
53	«Кувырок назад»; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1	25.01	Гимнастические маты	
	<b>Строевые упражнения</b>	4			
54	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги.	1	26.01		
55	Перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.	1	27.01		
56	Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку.	1	1.02		
57	Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонны по три и четыре в движении с поворотом.	1	3.02		
	<b>Танцевальные упражнения</b>	2			
58	Шаг галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1	4.02	гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно	
59	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	1	9.02		
	<b>Акробатические комбинации</b>	3			
60	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.	1	10.02	гимнастические маты	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
61	Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись	1	15.02		
62	Подтягивание в висе, (ГТО) поднимание ног в висе.	1	16.02		<p><b>Выявлять и характеризовать</b></p>
	<b>Упражнения на снарядах</b>	5			
63	Лазанье по наклонной скамейке в	1	17.02		

	упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, коня.			Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно	ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
64	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия	1	22.02		
65	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	24.02		
66	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами ; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	1.03		
67	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	1	3.03		
	<b>Упражнения с предметами</b>	<b>5</b>			
68	Упражнения с флажками.	1	9.03		
69	Упражнения с мячами.	1	10.03		
70	Акробатические упражнения на равновесие.	1	15.03		
71	Упражнения с гимнастическими палками.	1	16.03		
72	Упражнения на снарядах.	1	17.03		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>2</b>		Гимнастическое бревно, канат.	
<b>4 четверть</b>					
73	<i>Футбол:</i> ведение мяча; остановка мяча.	1	30.03	футбольные, баскетбольные, гандбольные мячи, фишки	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время
74	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола.	1	31.03		



					подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>2</b>			
<b>75</b>	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики.	2	<b>5.04</b>		<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
	<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>2</b>			
<b>76</b>	Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.	2	<b>6.04</b>		
<b>78</b>	Бег в равномерном темпе. Игры.		<b>5.04</b>	Свисток, секундомер	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности
<b>79</b>	Бег с препятствиями на местности. Игры.	1	<b>6.04</b>		
<b>80</b>	Переменный бег. Игры.	1	<b>7.04</b>		
<b>81</b>	Кросс. (ГТО) Эстафеты.	1	<b>12.04</b>		
<b>82</b>	Бег по местности. (ГТО) Эстафеты.	1	<b>13.04</b>		
<b>83</b>	Кросс по слабопересеченной местности. (ГТО) Игры.	1	<b>14.04</b>		
<b>84</b>	Кросс 1000м. Игры.	1	<b>19.04</b>		
<b>85</b>	Равномерный медленный бег 5-8 мин (ГТО)	1	<b>20.04</b>		
	<b>Техника спринтерского бега</b>	<b>6</b>			
<b>86</b>	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 40-60 м. Круговая эстафета (расстояние 15-30м)..	1	<b>26.04</b>	Свисток, секундомер, рулетка.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
<b>87</b>	Скоростной бег 60м. (ГТО) Встречная эстафета (расстояние 10-20м).	1	<b>27.04</b>		
<b>87</b>	Челночный бег 3x5 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	<b>28.04</b>		

88	Бег с изменением направления. Беговые эстафеты.	1	4.05		
89	Скоростной бег 30м. Бег с максимальной скоростью до 60м	1	5.05		
90	Эстафеты на короткие дистанции	1	11.05		
	<b><i>Прыжковые упражнения</i></b>	2			
91	Прыжок в длину с места (ГТО), стоя лицом, боком к месту приземления, с высоты до 60см, с хлопками в ладоши во время полёта.	1	12.05	Свисток, скакалки	Знакомство с прыжками  Соблюдать правила техники безопасности при упражнениях, при метании мяча
92	Прыжки с места тройной, пятерной: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной), через препятствия. Прыжки в длину с разбега. (ГТО) Игры с прыжками.	1	17.05		
	<b><i>Метание малого мяча</i></b>	2			
93	Метание мяча в цель. Метание мяча с места на дальность. (ГТО) Бросок набивного мяча.	1	18.05		
94	Метание мяча с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1	19.05		
		5			
95	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1	24.05	футбольные, баскетбольные, гандбольные мячи, фишки	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
96	<i>Баскетбол:</i> броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	24.05		
97.	<i>Гандбол:</i> Ведение мяча с изменением направления; Ловля и передача мяча.	1	25.05		
98.	<i>Гандбол:</i> Броски по воротам; подвижные игры на материале гандбола.	1	26.05		
99.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры	1	31.05		

	на материале футбола.					
--	-----------------------	--	--	--	--	--