

Ростовская область, Октябрьский район, п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование: 4 «А» класс
Количество часов: 99 часов
УМК: «Школа России» Авторы: В.И. Лях, 2020 г.

Учитель: Ларина Светлана Борисовна
(ФИО учителя)


(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 4 классе отводится не более 102 часов из расчёта 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою,
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (хладнокровие, сдержанность, рассудительность);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- видение красоты движений выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

Предметные результаты:

- овладение умением организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость)
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой;
- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС, и её регулирование во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура». 4 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока

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, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики - 18 ч.

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 соскок вперед; из вися 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 – 21 ч.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

Бег. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры - 18ч

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 укачишься за два шага».

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

Лыжная подготовка -21 ч.

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.– 24 ч.

Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

Спортивные игры: 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»).

Спортивные игры: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 4 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1.	Легкая атлетика	26
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
3.	Гимнастика	30
4.	Легкая атлетика	23
	Итого	101 ч

4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 4 класс


№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.	01.09	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1
2	04.09	Виды ходьбы. СУ	1
3	07.09	Бег с изменением направления и скорости. СУ	1
4	08.09	Специальные беговые упражнения .	2
5	11.09		
6	14.09	Развитие координационных способностей	2
7	16.09		
8	18.09	Развитие скоростных способностей	1
9	21.09	Развитие скоростных способностей	1
10	22.09	Развитие скоростной выносливости	1

11	25.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	28.09	Метание мяча в цель	1
13	29.09	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14	02.10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
15	05.10		
16	06.10	Прыжки на скакалке.	1
17	09.10	Прыжок в длину с разбега .	1
18	12.10	Развитие выносливости. П/игра.	2
19	13.10		
20	16.10	Преодоление препятствий	1
21	19.10	Переменный бег	2
22	20.10		
23	23.10	Развитие силовой выносливости	1
24	06.11	Гладкий бег	1
25	09.11	Кроссовая подготовка	2
26	10.11		
27	13.11	Основы знаний	1
28	16.11		
29	17.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча.	3
30	20.11		
31	23.11		
32	24.11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	3
33	27.11		
34	30.11		
35	01.12	Бросок мяча в цель (щит).	3
36	03.12		
37	04.12		
38	07.12	Развитие ловкости.	3
39	08.12		
40	11.12		
41	14.12	Развитие координационных способностей	3
42	15.12		
43	18.12		
44	21.12	Игровые задания, эстафеты с мячом.	2
45	22.12		
46	25.12	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3
47	11.01		
48	12.01		
49	15.01	СУ. Основы знаний	1
50	18.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	4
51	19.01		
52	22.01		
53	25.01		
54	26.01	Развитие гибкости	1
55	29.01	Упражнения в висе и упорах.	3

56	01.02		
57	02.02		
58	05.02	Упражнения в лазаньи и перелезании.	3
59	08.02		
60	09.02		
61	12.02	Развитие координационных способностей	1
62	15.02	Упражнения на равновесие	2
63	16.02		
64	19.02	Развитие скоростно- силовых способностей	3
65	20.02		
66	26.02		
67	01.03	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	2
68	02.03		
69	05.03	П/игры на развитие ловкости	3
70	09.03		
71	12.03		
72	15.03	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	3
73	16.03		
74	19.03		
75	29.03	Развитие координационных способностей	2
76	13.03		
77	02.04	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	2
78	05.04		
79	06.04	Преодоление препятствий	2
80	09.04		
81	12.04	Развитие выносливости.	2
82	13.04		
83	16.04	Переменный бег	2
84	19.04		
85	20.04	Кроссовая подготовка	3
86	23.04		
87	26.04		
88	27.04	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
89	30.04	Развитие скоростной выносливости.	2
90	03.05		
91	04.05	Развитие скоростной выносливости.	2
92	07.05		

93	14.05	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	2
94			
95	17.05	Высокий старт. Финальное усилие.	2
96			
97	18.05	Развитие координационных способностей	1
98	21.05	Метание мяча в цель.	1
99	24.05	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
100-101		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробьишки»	2

102		Повторение пройденного. Основы знаний.	1
-----	--	---	----------

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ гимназии №20
от 31.08.2020 № 1
Руководитель МО

_____ Адамова Е.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Жмурина О.А.
подпись ФИО

31.08.2020 г.
дата

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану МБОУ гимназии №20 имени С.С. Станчева на 2020-2021 учебный год, годовому календарному учебному графику, расписанию учебных занятий, производственным календарем на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ о «О перенесении выходных дней в 2021 году» рабочая программа по физической культуре в 4 А классе рассчитана на 102 часа.

В соответствии Указом Президента РФ «Об установлении на территории Российской Федерации нерабочих дней в мае 2021г.» рабочая программа по физической культуре будет скорректирована, путём уплотнения программы: тема «Подвижные игры», что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 4 А классе по плану – 102ч., дано- 98ч.