

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


Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 31.08.2020 №284  
Л. Н. Острикова



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по физической культуре** **на 2020-2021 учебный год**

**Начальное общее образование: 4 «В»класс**  
**Количество часов: 101 час**  
**УМК: «Школа России» Авторы: В.И. Лях, 2020 г.**

Учитель: Кушнир Виктория Геннадьевна  
(ФИО учителя)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **1. Пояснительная записка.**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение предмета физическая культура в 4 классе отводится не более 101 час из расчета 3 часа в неделю, 34 учебных недели.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

### **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 здоровые сберегающую 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.

**3. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 3 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 физической 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика – 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.**

**4. 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
	<b>Итого</b>	<b>101ч</b>


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

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.	02.09	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1
2	03.09	Форма- игра. Виды ходьбы. СУ	1
3	04.09	Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ	1
4	09.09	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	2
5	10.09		
6	11.09	Развитие координационных способностей	2
7	16.09		
8	17.09	Развитие скоростных способностей	1
9	18.09	Развитие скоростных способностей	1
10	23.09	Развитие скоростной выносливости	1
11	24.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	25.09	Урок- игра. Метание мяча в цель	1
13	30.09	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
14	01.10	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	2
15	02.10		
16	07.10	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1
17	08.10	Прыжок в длину с разбега .	1

18	09.10	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	2
19	14.10		
20	15.10	Форма- экскурсия: Преодоление препятствий	1
21	16.10	Переменный бег	2
22	21.10		
23	22.10	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	1
24	23.10	Гладкий бег	1
25	05.11	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	2
26	06.11		
27	11.11	Основы знаний	1
28	12.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29	13.11	Ловля и передача мяча.	3
30	18.11		
31	19.11		
32	20.11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	3
33	25.11		
34	26.11		
35	27.11	Бросок мяча в цель (щит).	3
36	02.12		
37	03.12		
38	04.12	Развитие ловкости.	3
39	09.12		
40	10.12		
41	11.12	Развитие координационных способностей	3
42	16.12		
43	17.12		
44	18.12	Игровые задания, эстафеты с мячом.	2
45	23.12		
46	24.12	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3
47	25.12		
48	13.01		
49	14.01	СУ. Основы знаний	1
50	15.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	4
51	20.01		
52	21.01		
53	22.01		
54	27.01	Развитие гибкости	1
55	28.01	Упражнения в висе и упорах.	3
56	29.01		
57	03.02		
58	04.02	Упражнения в лазаньи и перелезании.	3
59	05.02		
60	10.02		
61	11.02	Развитие координационных способностей	1
62	12.02	Упражнения на равновесие	2
63	17.02		
64	18.02	Развитие скоростно- силовых способностей	3
65	19.02		
66	24.02		
67	25.02	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	2

68	26.02		
69	03.03	П/игры на развитие ловкости	3
70	04.03		
71	05.03		
72	10.03	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	3
73	11.03		
74	12.03		
75	17.03	Развитие координационных способностей	2
76	18.03		
77	19.03	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	2
78	31.03		
79	01.04	Преодоление препятствий	2
80	02.04		
81	07.04	Развитие выносливости.	2
82	08.04		
83	09.04	Переменный бег	2
84	14.04		
85	15.04	Кроссовая подготовка	3
86	16.04		
87	21.04		
88	22.04	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
89	23.04	Развитие скоростной выносливости.	2
90	28.04		
91	29.04	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	2
92	30.04		
93	05.05	Высокий старт. Финальное усилие.	2
94	06.05		
95	07.05	Развитие координационных способностей	1
96	12.05	Развитие скоростно-силовых способностей	1
97	13.05	Метание мяча в цель.	1
98	14.05	Метание мяча на дальность.	1
99	19.05	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
100	20.05	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	2
101	21.05		
		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**