

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

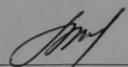
Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 01.08.2020 г. № 284  
Л. Н. Острикова



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

Начальное общее образование: 4 «Б» класс  
Количество часов: 97 часов  
УМК: «Школа России» Авторы: В.И. Лях, 2020 г.

Учитель: Ганус Кристина Александровна  
(ФИО учителя)

  
(подпись)

## 1. Пояснительная записка

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

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 4б классе - 23.02.2021г. – 1 час, 08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г. – 1 час, 10.05.2021г – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 4б классе и количество данных часов составит – 97ч.;

## 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 здоровьесберегающую 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, подсчет 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 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 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».**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1.	Легкая атлетика	26
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
3.	Гимнастика	30
4.	Легкая атлетика	24
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**5. 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.	03.09	Виды ходьбы.	1
3.	07.09	Бег с изменением направления и скорости.	1
4.	08.09	Специальные беговые упражнения .	1
5.	10.09	Развитие координационных способностей	1
6.	14.09	Развитие координационных способностей	1
7.	15.09	Развитие скоростных способностей	1
8.	17.09	Развитие скоростных способностей	1
9.	21.09	Развитие скоростных способностей	1
10.	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11.	24.09	Урок- игра. Метание мяча в цель	1
12.	28.09	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
13.	29.09	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1
14.	01.10	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1
15.	05.10	Урок- игра. Прыжки на скакалке	1

16.	06.10	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1
17.	08.10	Прыжок в длину с разбега .	1
18.	12.10	Развитие выносливости. П/игра.	1
19.	13.10	Развитие выносливости. П/игра.	1
20.	15.10	Преодоление препятствий	1
21.	19.10	Переменный бег	1
22.	20.10	Переменный бег	1
23.	22.10	Развитие силовых способностей	1
24.	05.11	Гладкий бег без препятствий	1
25.	09.11	Основы знаний ОРУ	1
26.	10.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
27.	12.11	Ловля и передача мяча.	1
28.	16.11	Ловля и передача мяча.	1
29.	17.11	Ловля и передача мяча.	1
30.	19.11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
31.	23.11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
32.	24.11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
33.	26.11	Бросок мяча в цель (щит).	1
34.	30.11	Бросок мяча в цель (щит).	1
35.	01.12	Бросок мяча в цель (щит).	1
36.	03.12	Развитие ловкости.	1
37.	07.12	Развитие ловкости.	1
38.	08.12	Развитие ловкости.	1
39.	10.12	Развитие ловкости.	1
40.	14.12	Развитие координационных способностей	1
41.	15.12	Развитие координационных способностей	1
42.	17.12	Игровые задания, эстафеты с мячом	1
43.	21.12	Игровые задания, эстафеты с мячом	1
44.	22.12	Развитие координационных способностей.	1
45.	24.12	Развитие координационных способностей	1
46.	11.01	Развитие координационных способностей	1
47.	12.01	Развитие координационных способностей.	1
48.	14.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
49.	18.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
50.	19.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
51.	21.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
52.	25.01	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
53.	26.01	Развитие гибкости	1
54.	28.01	Упражнения в висе и упорах.	1
55.	01.02	Упражнения в висе и упорах.	1
56.	02.02	Упражнения в висе и упорах.	1
57.	04.02	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1
58.	08.02	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1
59.	09.02	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1
60.	11.02	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1
61.	15.02	Упражнения на равновесие	1
62.	16.02	Упражнения на равновесие	1
63.	18.02	Развитие скоростно- силовых способностей	1
64.	20.02	Развитие скоростно- силовых способностей	1
65.	25.02	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1

66.	01.03	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
67.	02.03	П/игры на развитие ловкости	1
68.	04.03	П/игры на развитие ловкости	1
69.	09.03	Развитие координационных способностей	1
70.	11.03	Развитие координационных способностей	1
71.	15.03	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
72.	16.03	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
73.	18.03	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
74.	29.03	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
75.	30.03	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
76.	01.04	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
77.	05.04	Преодоление препятствий	1
78.	06.04	Преодоление препятствий	1
79.	08.04	Преодоление препятствий	1
80.	12.04	Преодоление препятствий	1
81.	13.04	Развитие выносливости.	1
82.	15.04	Развитие выносливости.	1
83.	19.04	Переменный бег	1
84.	20.04	Переменный бег	1
85.	22.04	Переменный бег	1
86.	26.04	Кроссовая подготовка	1
87.	27.04	Кроссовая подготовка	1
88.	29.04	Кроссовая подготовка	1
89.	04.05	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
90.	06.05	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
91.	11.05	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
92.	13.05	Развитие скоростной выносливости.	1
93.	17.05	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	1
94.	18.05	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	1
95.	20.05	Высокий старт. Финальное усилие.	1
96.	24.05	Развитие координационных способностей	1
97.	25.05	Развитие скоростно-силовых способностей	1

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО  
учителей начальных классов  
А Адамова Е.А.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Жмурина О.А.  
подпись Ф.И.О.

31.08.2020  
дата

## **Лист корректировки рабочей программы**