

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 30.08.2021 № _____
_____ Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень начального общего образования: 4в класс

Количество часов в неделю: 3 часа, всего:98 часов

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и авторской программы начального общего образования по курсу физическая культура.

Учебник В.И. Лях «Физическая культура» 4 класс для общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Просвещение 2021

Учитель: Семендяева Виктория Андреевна / _____/

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1

Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета физическая культура в 4в классе из расчёта 3 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года учебные часы попадают на праздничные дни () скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 5 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 4в классе.

В связи с изменениями, которые носят в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Раздел № 2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и

взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям

в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

- 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
 - ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
 - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
 - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и

возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить

учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметны результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость,

координационно-скоростные способности);

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

— осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
 - осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
 - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
 - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
 - осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
 - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
 - описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
 - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
 - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
 - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
 - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику

поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;

— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);

— осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

— моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

— осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

— осваивать универсальные умения управлять эмоция-ми в процессе учебной и игровой деятельности;

— осваивать технические действия из спортивных игр.

Раздел № 3 Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Раздел №1 Знания о физической культуре	1ч	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	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры. Фронтальная,	- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные

			<p>регулируемая физическая нагрузка: 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).</p>	<p>индивидуальная, работа в парах, само- и взаимоконтроль.</p>	<p>мероприятия, подвижные игры).</p> <ul style="list-style-type: none">- 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)
--	--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.
2	<p>Раздел №2 Способы физкультурной деятельности</p>	23ч	<p>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.</p>	<p>Индивидуальная работа, в группах. Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

					<p>форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</p> <p>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</p>
3	<p>Раздел №3 Гимнастика с основами акробатики</p>	29ч	<p><i>Акробатические упражнения:</i> 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.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> 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</p>	<p>Индивидуальный, парный, групповой. Приобретение знаний, контроль и самоконтроль.</p>	<p>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной</p>

			вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».		деятельностью; - организация и проведение соревнований со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
4	Раздел №4 Легкая атлетика	11ч	<i>Прыжки</i> в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Прыжки</i> в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Бег</i> . 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.	Фронтальная, индивидуальная, работа в парах, само- и взаимоконтроль.	- 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.
5	Раздел №5 Подвижные игры	12ч	<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).	Индивидуальная работа, в группах. Инструктаж по технике безопасности на уроке физической	- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к

			<p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Подвижная цель».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i> : футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p>	культуры.	<p>местам проведения;</p> <p>- организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой.</p>
6	<p>Раздел №6 Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	26ч	<p><u>Спортивные игры: мини-футбол</u> Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.</p> <p><u>Спортивные игры: баскетбол</u> 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»).</p> <p><u>Спортивные игры: волейбол</u> 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».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	Индивидуальная работа, в группах. Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры.	<p>- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</p> <p>- организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой.</p>

Раздел № 4

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
	Раздел №1 Знания о физической культуре	1ч	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1	02.09	осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
	Раздел №2 Способы физкультурной деятельности	23ч	Виды ходьбы.	1	03.09	формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

			Бег с изменением направления и скорости.	1	07.09	развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
			Специальные беговые упражнения .	1	09.09	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
			Развитие координационных способностей	1	10.09	популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
			Развитие координационных способностей	1	14.09	
			Развитие скоростных способностей	1	16.09	
			Развитие скоростных способностей	1	17.09	
			Развитие скоростных способностей	1	21.09	

			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.09	
			Урок- игра. Метание мяча в цель	1	24.09	
			Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1	28.09	
			Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	30.09	
			Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	01.10	
			Урок- игра. Прыжки на скакалке	1	05.10	
			Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1	07.10	
			Прыжок в длину с разбега .	1	08.10	
			Развитие выносливости. П/игра.	1	12.10	
			Развитие выносливости. П/игра.	1	14.10	
			Преодоление препятствий	1	15.10	
			Переменный бег	1	19.10	
			Переменный бег	1	21.10	
			Развитие силовых способностей	1	22.10	
			Гладкий бег без препятствий	1	26.10	
	Раздел №3 Гимнастика с основами акробатики	29ч	Основы знаний ОРУ	1	09.11	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе

						жизни;
			Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	11.11	развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
			Ловля и передача мяча.	1	12.11	создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

			Ловля и передача мяча.	1	16.11	
			Ловля и передача мяча.	1	18.11	
			Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	19.11	
			Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	23.11	
			Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	25.11	
			Бросок мяча в цель (щит).	1	26.11	
			Бросок мяча в цель (щит).	1	30.11	
			Бросок мяча в цель (щит).	1	02.12	
			Развитие ловкости.	1	03.12	
			Развитие ловкости.	1	07.12	
			Развитие ловкости.	1	09.12	
			Развитие ловкости.	1	10.12	
			Развитие координационных способностей	1	14.12	
			Развитие координационных способностей	1	16.12	
			Игровые задания, эстафеты с мячом	1	17.12	
			Игровые задания, эстафеты с мячом	1	21.12	
			Развитие координационных способностей.	1	23.12	
			Развитие координационных способностей	1	24.12	
			Развитие координационных способностей	1	28.12	
			Развитие координационных способностей.	1	11.01	

			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	13.01	
			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	14.01	
			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	18.01	
			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	20.01	
			ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	21.01	
			Развитие гибкости	1	25.01	
	Раздел №4 Легкая атлетика	11ч	Упражнения в висе и упорах.	1	27.01	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
			Упражнения в висе и упорах.	1	28.01	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской

						Федерации;
			Упражнения в висе и упорах.	1	01.02	
			Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	03.02	
			Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	04.02	
			Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	08.02	
			Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	10.02	
			Упражнения на равновесие	1	11.02	
			Упражнения на равновесие	1	15.02	
			Развитие скоростно- силовых способностей	1	17.02	
			Развитие скоростно- силовых способностей	1	18.02	
	Раздел №5 Подвижные игры	12ч	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	22.02	развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
			Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	24.02	формирование российской гражданской идентичности;

			П/игры на развитие ловкости	1	25.02	
			П/игры на развитие ловкости	1	01.03	
			Развитие координационных способностей	1	03.03	
			Развитие координационных способностей	1	04.03	
			Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	10.03	
			Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	11.03	
			Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	15.03	
			П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1	17.03	
			П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1	18.03	
			П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1	22.03	
	Раздел №6 Подвижные игры с элементами спортивных игр	26ч	Преодоление препятствий	1	24.03	развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
			Преодоление препятствий	1	25.03	формирование российской гражданской

						идентичности;
			Преодоление препятствий	1	05.04	развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
			Преодоление препятствий	1	07.04	
			Развитие выносливости.	1	08.04	
			Развитие выносливости.	1	12.04	
			Переменный бег	1	14.04	
			Переменный бег	1	15.04	
			Переменный бег	1	19.04	
			Кроссовая подготовка	1	21.04	
			Кроссовая подготовка	1	22.04	
			Кроссовая подготовка	1	26.04	
			Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1	28.04	
			Развитие скоростной выносливости.	1	29.04	

			Развитие скоростной выносливости.	1	05.05	
			Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1	06.05	
			Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1	12.05	
			Высокий старт. Финальное усилие.	1	13.05	
			Высокий старт. Финальное усилие.	1	17.05	
			Развитие координационных способностей	1	19.05	
			Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.05	
			Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.05	
			Развитие скоростно-силовых способностей	1		
			Повторение пройденного. Основы знаний	1		
			Повторение пройденного. Основы знаний	1		
			Повторение пройденного. Основы знаний	1		

Раздел №6
Аннотация

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа физической культуре	4	«Школа России»	98	Семендяева Виктория Андреевна

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____ / Криволицкая И.Е./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О.А. Жмурина

от 26.08.2021г.