

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21» г. БРЯНСКА

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>На заседании МО</p> <p>Протокол № <u>1</u></p> <p>от «<u>25</u>» августа 2020 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>На заседании МС ШКОЛЫ</p> <p>Протокол № <u>1</u></p> <p>от «<u>28</u>» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Приказом директора</p> <p>МБОУ СОШ №21 г. Брянска</p> <p>№ <u>172</u> от «<u>31</u>» августа 2020г</p> 
--	--	---

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

## КУЛЬТУРЕ

### 4 а КЛАСС

**УЧИТЕЛЬ:**

**САВЧЕНКО ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА**

**2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21» г. БРЯНСКА

РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол №____ от «__» августа 2020 г.	СОГЛАСОВАНО На заседании МС ШКОЛЫ Протокол №____ от «__» августа 2020 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МБОУ СОШ №21г. Брянска №__ от «__»августа 2020г
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ  
4а КЛАСС**

**УЧИТЕЛЬ:**

**САВЧЕНКО ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА**

**2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федерального Государственного Образовательного Стандарта утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17 декабря 2010г. №1897 (зарегистрирован Минюст России 01.02.2011г. №19 )
- примерной программы начального образования по физической культуре;
- рабочей программы предметной линии учебников Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская 1 – 4 классы
- учебного плана МБОУ СОШ №21 г. Брянска.
- ООП НОО МБОУ СОШ №21 г. Брянска.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету**

#### **УМК:**

1. *Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.* Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М. :Вентана-Граф,
2. *Лях В.И.* Мой друг – физкультура: / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011
3. 2011*В.И.Лях* «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.
4. «Двигательные игры ,тренинги и уроки здоровья 1 – 5 классы»,Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007 год.
5. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
6. «Подвижные игры 1 – 4 классы»,А.Ю. Патрикеев; Москва : «ВАКО»,2007 год.

#### **Место курса в учебном плане**

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

Согласно календарному учебному графику на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры запланировано 69 часов. Изменения внесены в следующие разделы:

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов
1	лёгкая атлетика;	20
2	гимнастика с основами акробатики	10
3	подвижные и спортивные игры;	25
4	лыжная подготовка	14
	<b>Итого:</b>	<b>69</b>

Форма промежуточной аттестации – контрольные нормативы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## Физическое совершенствование

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно - оздоровительная деятельность

*Гимнастика (18ч).* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Висы.

*Лёгкая атлетика.*

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и игры с элементами баскетбола. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Кроссовая подготовка:* бег 3, 4, 5 минут.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	1.09	
	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость Игра «Смена сторон».	1	4.09	
	3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	8.09	
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	11.09	
	5	Метание мяча на дальность, на точность. Игра «Невод».	1	15.09	
	6	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	18.09	
	7	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Заяц без логова».	1	22.09	
	8	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1	25.09	
	9	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука».	1	29.09	
	10	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	1	2.10	
	11	Бег 1000м. Игра «Наступление»	1	6.10	
	12	Бег 1000м. Игра «Наступление»	1	9.10	
ГИМНАСТИКА (10 часов)	13	Инструктаж по ТБ.К: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну.	1	13.10	
	14	Кувырок вперед, кувырок назад. Игра «Что изменилось?»	1	16.10	
	15	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	20.10	
	16	ОРУ с обручами. Вис прогнувшись, поднятие ног, подтягивания в висе.	1	23.10	
	17	ОРУ с мячами. Вис прогнувшись, поднятие ног, подтягивания в висе. Игра «Три движения».	1	27.10	

	18	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	30.10	
	19	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1	10.11	
	20	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1	13.11	
	21	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1	17.11	
	22	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1	20.11	
	23	Инструктаж по ТБ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	24.11	
	24	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	27.11	
	25	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	1.12	
	26	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	4.12	
	27	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	8.12	
	28	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	11.12	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)</b>	29	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви.	1	15.12	
	30	Переноска и надевание лыж.	1	18.12	
	31	Прохождение дистанции. Подъемы, спуски, повороты.	1	22.12	
	32	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «Не задень!».		25.12	
	33	Одновременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	1	29.12	
	34	Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	1	12.01	
	35	Подъем полуелочкой. Катание с гор с поворотами. Игра «Кто дальше».		15.01	
	36	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета.	1	19.01	
	37	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты.	1	22.01	
	38	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты.	1	26.01	

	39	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты.	1	29.01	
	40	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.	1	2.02	
	41	Прохождение дистанции 2 км.	1	5.02	
	42	Круговая эстафета с этапом 200м.	1	9.02	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов)</b>	43	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	12.02	
	44	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	16.02	
	45	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	19.02	
	46	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	26.02	
	47	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	2.03	
	48	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	5.03	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (13 часов)</b>	49	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	9.03	
	50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	12.03	
	51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1	16.03	
	52	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	19.03	
	53	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	30.03	
	54	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	2.04	
	55	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	6.04	
	56	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	9.04	
	57	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	13.04	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)	58	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	16.04	
	59	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1	20.04	
	60	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	23.04	
	61	ОРУ. Подвижные игры		27.04	
	62	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1	30.04	
	63	Зачет по контрольным нормативам.	1	4.05	
	64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1	7.05	
	65	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон».	1	11.05	
	66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	14.05	
	67	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	18.05	
	68	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	21.05	
69	Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	25.05		