

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа с дополнительным образованием города Москвы «Класс – центр»

<p>Принято художественно-педагогическим советом школы</p> <p>Протокол №1 От 24.08.2020 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор школы (Казарновский С.З.)</p> <p>Приказ № 1у От 01.09.2020 г.</p> 
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 4 КЛАССОВ

Составитель:  
Учителя физической культуры  
Моисеев А.В.  
Чекалина Е.И.

Москва,  
2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности граждан России, планируемых результатов начального общего образования, требований Примерной основной образовательной программы и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. *Петрова, Т.В.* Физическая культура. 1-4 классы: программа / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2014.
2. *Петрова, Т.В.* Физическая культура. 3-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2013.

**Целью учебной программы** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Формы обучения

**Уроки по физической культуре проходят в двух формах:**

1. Урок по физической культуре – как основная форма физического воспитания. На проведения уроков по физической культуре отводится 68 часов.

2. Урок по «Танцу» - как форма физкультурно-спортивной деятельности с целью совершенствования физических качеств и совершенствования техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений. На проведения уроков по танцу отводится 34 часа.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- 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;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика признаков техничного исполнения;

### III. Содержание учебного курса

#### **Знания о физической культуре**

**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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно оздоровительная деятельность.**

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.

**Легкая 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.

**Конькобежный спорт.** Теоретические основы по конькобежному спорту. Оборудование, инвентарь. Техника различных передвижений на коньках. Скольжение фигурное. Бег на коньках. Техника различных торможений.

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

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале спортивных игр:**

**Флорбол:** ведение и остановка мяча клюшкой; передача мяча; подвижные игры на материале флорбола.

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Специальные упражнения в подготовке к различным видам спорта.

Упражнения на развитие основных физических качеств.

Различные круговые тренировки

Дыхательные упражнения (восстановительные и развивающие).

#### **IV. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний по ТИМ ФВ	В процессе уроков
2	Строевая подготовка	В процессе уроков
3	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков
4	Легкая атлетика	8
5	Подвижные игры	В процессе уроков
6	Флорбол	24
7	Пионербол	16
8	Основы техники баскетбола	6
9	Коньки (хоккей на льду)	14
10	Итого часов в год:	68

## V. Требования к уровню физической подготовленности выпускника

### 4 класса

№ пп	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
		Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
4	Выносливость	6-минутный бег	1250	950-1050	850	1050	750-950	650
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	+9	+8	+6	+13	+10	+7
6	Силовые	Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
		Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10

**Форма промежуточной аттестации – комплексный зачет (выполнение серий контрольных упражнений)**