

Департамент образования администрации г. Перми  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 60» г. Перми

Согласовано  
педагогическим  
советом школы  
Протокол № 1  
от 30.08.2022

Утверждено  
директором МАОУ  
«СОШ № 60» г. Перми  
Елисеевой И. А.  
Приказ № 059-08/72-01-10/4-162  
от 30. 08. 2022

## **Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

для 4-х классов

на 2021 – 2022 учебный год

Составители:  
Штром С.В., Мельчакова А.О.  
учителя физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. -М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». — М.: Просвещение, 2012 год.

Основная цель курса: — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) —

достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными

видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

#### **Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

В

соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- 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;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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

ф

др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Вариативная часть распределена следующим образом:

Подвижные игры с элементами спортивных игр -----	12ч.
Гимнастика с элементами акробатики -----	3ч.
Лыжная подготовка -----	9ч.

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр -----	30ч.
Гимнастика с элементами акробатики -----	21ч.
Легкоатлетические упражнения -----	21ч.
Лыжная подготовка -----	30ч.
Итого -----	102ч.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,79
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	5,10,93
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	3,4,
4.	Названия метательных снарядов	8,95
5.	Названия прыжкового инвентаря	6,96
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту	9,97
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	12,14,80
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности	13,81
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека	11,16,82,85
10	Название и правила игры в футбол	83,84
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой	28
12	Названия снарядов и гимнастических элементов	31,43
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	7,32,44
14	Значение напряжения и расслабления мышц	18,26,27,33, 54,71,86
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	23,55,56
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	52,53,72
17	Особенности дыхания	25,34,46,57, 58,73,87
18	Требования к температурному режиму	59,60,74,88
19	Понятия об обморожении	61,62,75
20	Техника безопасности при занятиях лыжами	50,51
21	Профилактика простуды	63,64,76
22	Личная гигиена	22,37,65,77, 89,78
23	Режим дня	19,38,66,90
24	Профилактика плоскостопия	24,39,67,
25	Профилактика близорукости	23,40,68,
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2,92
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания	100
28	Влияние плавания на состояние здоровья	99
29	Правила гигиены и техника безопасности	47
30	Поведение в экстремальных ситуациях	48,69,70,98, 102
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование	20
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека	29,42

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	ВИДЫ Д / ЗАДАНИЯ	НА КАКОМ УРОКЕ
1.	Комплекс утренней гимнастика	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику ПЛОСКО СТОПИЯ	12,23,45,67,83,101 13,24,46,66,84
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	14,25,47,64,65
5.	Упражнения на снятие усталости	3,5,10,97,98,102
6.	Равномерный бег	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93,
7.	Прыжки со скакалкой	27,69,88,100
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	16,59,60,70,89,99
9.	Специальные дыхательные упражнения Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,90,
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания,	9,91
11.	многоскоки	95
12.	Метания в горизонтальную цель	92,94
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	8,96 28,29
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	30,31
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,33
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	34,35
17.	Приседания на одной ноге	36,37
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	38,39 40
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Танцевальные шаги	52,74 53,54,75
20.	Акробатические упражнения Ступающий шаг без палок и с палками Скользящий шаг без палок и с палками Подъемы и спуски с небольших склонов Катание на санках	55,56, 57,58 77,78 76,65
21.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	50,51
22.	Комплекс упражнений на развитие силы	81
23.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	79,80
24.	Ловля и передача мяча на месте	18
25.	Ведение мяча на месте Упражнения на развитие реакции	19
26.	Упражнения на развитие быстроты	20
27.	Упражнения на развитие ловкости Верхняя передача мяча над собой Нижняя передача мяча над собой	85 86 87
28.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	