

**ГБНОУ «СПб ГДТЮ» ЗЦДЮТ «Зеркальный» СОШ № 660**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
СОШ № 660



УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по УР  
ЗЦДЮТ «Зеркальный»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Класс: 4

Количество часов за год: 102

УМК:

Составил (а)учитель СОШ № 660  
Пудовикова Н.Ф.

## Целевой раздел.

**Программа предназначена** для 4 класса Средней общеобразовательной школы №660.

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.-М «Просвещение 2012г».

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл «В,И,Лях, А,А,Зданевич.-М «Просвещение 2013».

**Рабочия программа составлена с учетом нормативных документов:**

- 1.Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 №273-ФЗ; «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 01.03.2020г.
- 2.ФГОС начального общего образования,Приказ Минобрнауки России №373 от 06.10.2009г..
3. ФГОС основного общего образования, Приказ №1897 от 17.12.2010г. в редакции от 31.12.2015 года.
4. ФГОС среднего общего образования,Приказ№413 от 17.05.2012 в редакции Приказов Минобрнауки РФ № 16450 от 29.12.2014,№1578 от 31.12.2014, №613 от 29.06.2017 года.
5. Примерными образовательными программами начального общего, одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию в ред. От 28.10.2015 протокол №3./15
6. Уставом Государственного бюджетного негосударственного образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества. Юных».
7. Положением о Средней общеобразовательной школе № 660 .

Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации,регламентирующими деятельность общеобразовательных организаций.

**Базовым** результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет « Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности «культуры», выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Назначение.** По учебному плану в СОШ №660 уроки физической культуры в 4 классе занимают 102 часа ( 3 часа в неделю,34 учебных недели) Базовый компонент составляет

основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

### **Общая характеристика** учебного предмета.

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

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

Место предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнения данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение школой движения, бережное отношение к своему здоровью.
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности, развитие психических и физических качеств, организация здорового образа жизни.
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развития координационных способностей.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателями физического развития и физической подготовленности.

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Физическая культура тесно связана с другими общеобразовательными предметами;**

-история где ученик познает знания об Олимпийском движении, о Г,Т,О;

-физике, биологии, химии, психологии.

**Используемые технологии.**

-Деятельный подход заключается в ориентировании ученика на освоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях, к активному усвоению знаний и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения в развитие навыков учебного труда,

Задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов; литературы, истории, физике, биологии, анатомии, физиологии, психологии.

**Актуальность и практическая значимость.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения-физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурная минутка) физкультурно массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, подвижные игры, соревнование, спартакиады, походы) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических

занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Планируемые результаты.**

Личностные ;

-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;

Проявления дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метопредметные;**

-характеристика явления(действия и поступков),их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего 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 учетом 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;- видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;- оценка красоты телосложения их с эталонными образцами;

- управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий базовых видов спорта, использование их в игровых и соревновательной деятельности.

### **Предметные;**

- 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 учёбы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья ( рост, вес и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

### **Ученик научится;**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ,соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах ( низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легко атлетические упражнения ( бег, прыжки ,метания, и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Научиться;**

- сохранять правильную осанку, оптимальное тело сложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелка по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Система оценочных процедур;**

Оценка успеваемости –одна из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительной оценки (3,4,5) зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценки ставятся за технику движений и теоритические знания.

Оценка «5» двигательные действия выполняются правильно точно легко и правильно.

Оценка «4» - двигательные действие выпонены правильно, но недостаточно легко и четко,наблюдаются некоторые скованные движение.

Оценка»3»- двигательные действие выполнено в основном правильно,но допущена одна грубая ошибка.

### **Тематическое планирование:**

Легкая атлетика	27
Подвижные игры с элементами	
Спортивных игр.	26
Гимнастика.	24
Плавание	12
Лыжная подготовка	13
<b>Всего</b>	<b>102 часа</b>

Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.Связь с природой, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.Физическая подготовкаи её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физтческих качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.

### **Гимнастика:**

-команды и приёмы.Строевыедействия в шеренге и колонне,выполнение строевых команд.

- акробатические упражнения.Упоры: перекаты стойка на лопатках,кувырки вперёд назад,гимнастический мостик.

-опорный прыжок с разбега через гимнасимческого козла.

-гимнастические упражнения.Прыжки со скакалкой.Передвезение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,передвезение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика:**

-беговые упражнения

-прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и сподвижением; в длину и высоту

-броски: большого мяча на дальность

- метание малого мяча на дальность

#### **Лыжные гонки:**

Передвижение на лыжах повороты,спуски,подъёмы,торможение.

#### **Подвижные игры с элементами баскетбола:**

-передвезение с мячом ведение правой и левой рукой на месте и в движении передача мяча двумя от груди.

-броски мяча в корзину;

-подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника,развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения,внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий,выработку умения выполнять правила общественного порядка.Достижение этих задач в большой мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели их собственному содержанию.

**Плавание;**-должен ознакомиться с поведением на воде.

-уметь правильно держаться на поверхности.

- и зучить технику передвижения.

#### **Организационный раздел:**

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Лях В,И, Физическая культура 1-4 класс. Учебник для учащихся 1-4 класс
3. Лях В,И, Зданевич А,А, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-М; Просвещение 2012
4. Кофман Л,Б, Настольная книга учителя физической культуры.-М,Физкультура и спорт,1998



5. Лях В.И, Тесты в физическом воспитании школьников. Пособия для учителя  
Издательство Москва 1998
6. Подвижные игры 1-4 классы А,Ю, Патрикеев,Москва «ВАКО»2007
7. М,В,Видякин ФИЗКУЛЬТУРА внекласные мероприятия в школе.