

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 114  
с углубленным изучением отдельных предметов (математики)»**

РАССМОТРЕНА  
Педагогический совет  
Протокол № 8 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 27.08.2020 №190-осн  
Директор МБОУ СОШ № 114  
Н.А. Екшибарова



**Рабочая программа по физической культуре  
для 4А, 4Б, 4В, 4Г, 4Д, 4Е классов  
(начальное общее образование, базовый уровень)  
на 2020 - 2021 учебный год**

**Составитель:**  
Шепелева Ольга Валентиновна  
учитель физической культуры,  
высшая категория

**г. Барнаул, 2020**

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- на основе авторской программы Т.В Петрова, Ю.А Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров Физическая культура 1-4 класс.
- в соответствии с Положением о рабочей программе учебных предметов, предметных курсов, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №114».

### *Цели и задачи обучения физической культуре*

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая **цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. *Познавательная цель* предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. *Социокультурная цель* подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

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

В соответствии с программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие

основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на получение знаний о физической культуре;
- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Курс состоит из пяти разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность». Все применяемые в курсе средства и методы обучения направлены на то, чтобы на уроках по физической культуре учащиеся обучались использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Курс ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и

самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### ***Место учебного предмета в учебном плане***

Согласно образовательному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

### ***Учебно-методический комплект***

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская Физическая культура 3-4 классы; учебник для общеобразовательных организаций- ВЕНТАНА-ГРАФ -2017г
2. Рабочие программы- Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров Физическая культура, предметная линия учебников Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская 3-4 классы - ВЕНТАНА-ГРАФ-2017г
3. О.А. Немова . Физическая культура; методические рекомендации 3-4 классы ВЕНТАНА-ГРАФ-2017г

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления

аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

#### ***Планируемые результаты изучения предмета***

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

*называть, описывать и раскрывать:*

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
  - связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
  - значение физической нагрузки и способы её регулирования;
  - причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- уметь:*
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
  - выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
  - составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
  - варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
  - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
  - выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
  - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
  - организовывать и соблюдать правильный режим дня;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
  - измерять собственные массу и длину тела;
  - оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### **3.Содержание учебного предмета**

#### ***Знания о физической культуре***

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### ***Организация здорового образа жизни***

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### ***Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью***

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре	3
2	Организация здорового образа жизни	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1

4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	61
	Легкая атлетика	12
	Гимнастика с элементами акробатики	13
	Подвижные и спортивные игры	14
	Лыжная подготовка	12
	Плавание	10
	Количество учебных недель	34
	Итого	68 уроков

#### 4. Тематическое поурочное планирование

№ урока	Темы урока
	<b>Знания о физической культуре 3ч</b>
1	История развития физической культуры в России.Связь физической культуры с природными географическими особенностями,традициями и обычаями страны
2	Возрождение Олимпийских игр .Важнейшие символы Олимпийских игр
3	Опорно-двигательная система человека. Способы передвижения человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания
	<b>Организация здорового образа жизни 1ч</b>
4	Массаж
	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1ч</b>
5	Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы
	<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность 2ч</b>
6	Физические упражнения для утренней гимнастики и физкультминуток .Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
7	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 61ч</b>
	<i>Легкая атлетика- 6 ч</i>
8	Инструктаж по т.б на уроках физической культуры .Беговые упражнения на короткие дистанции.
9	Высокий старт. Бег 30м
10	Бег с изменением направления движения с поворотом вокруг своей оси. Челночный бег 3x10м Бег 60м

11	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места
12	Техника прыжка в высоту
13	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность
	<b><i>Гимнастика-13 ч</i></b>
14	Правила поведения на уроках гимнастики .Строевые упражнения.
15	Перестроение в колонне и шеренге. Строевые упражнения
16	Ползание по пластунски. Лазание по канату
17	Лазанье по гимнастической стенке разными способами
18	Лазанье по гимнастической стенке разными способами. Подвижные игры с элементами гимнастики
19	Перекаты. Техника выполнения « кувырка вперед»
20	Техника выполнения кувырок вперед, стойка на лопатках
21	Освоение навыков в равновесии. Подвижные игры с элементами гимнастики
22	Освоение навыков лазания и перелезания
23	Освоение техники выполнения акробатических элементов
24	Освоение техники выполнения акробатических элементов
25	Освоение техники выполнения акробатических элементов
26	Освоение техники выполнения акробатических элементов
	<b><i>Подвижные и спортивные игры- 5 ч</i></b>
27	Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм. Правила и элементы игры в волейбол
28	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху
29	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол
30	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол
31	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол
	<b><i>Лыжная подготовка -12 ч</i></b>
32	Инструктаж по т.б на уроках лыжной подготовки. Одежда для занятий лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.
33	Техника одновременного одношажного хода
34	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км
35	Техника попеременного двушажного хода Развитие выносливости
36	Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции
37	Подъем « Полуелочкой». Прохождение дистанции
38	Повороты при спуске переступанием на внутреннюю лыжу. Прохождение дистанции
39	Спуски в низкой стойке. Развитие выносливости
40	Прохождение дистанции 1 км. с применением различных ходов
41	Прохождение дистанции различными ходами. Развитие выносливости.
42	Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом с выполнение поворотов переступанием

43	Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости
	<b><i>Подвижные и спортивные игры- 9 ч</i></b>
44	Правила и элементы игры в баскетбол
45	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении
46	Ведению мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом
47	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении
48	Ведению мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом
49	Передачи мяча одной и двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
50	Броски мяча двумя и одной рукой из-за головы и от груди
51	Броски мяча в щит и кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
53	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
	<b><i>Плавание -10 ч</i></b>
53	Правила поведения в бассейне. Подготовка к занятиям плаванием, гигиенические мероприятия перед началом занятий. Правила входа в воду
54	Упражнения на освоение с водой. «Поплавок. Звездочка» упражнения на дыхание
55	Техника плавания стилем кроль на груди
56	Техника плавания стилем кроль на спине
57	Движение рук и ног при плавании стилем брасс. Развитие координационных способностей.
58	Техника плавания стилем брасс
59	Техника плавания стилем брасс. Проплывание дистанции 12.5 м
60	Плавание различными стилями. Развитие координационных способностей
61	Плавание различными стилями. Развитие координации движения согласование работы рук и ног при различных стилях плавания
62	Проплывание 25 м различными стилями
	<b><i>Легкая атлетика -6 ч</i></b>
63	Высокий старт. Бег на короткие дистанции
64	Бег 30 м. Челночный бег 3x10м
65	Бег 60 м. Бег 1 км .Развитие выносливости
66	Совершенствование техники выполнения прыжков. Прыжок в длину с места
67	Техника прыжка в длину с разбега Прыжки в длину с разбега
68	Совершенствование навыков метания . Метание мяча на дальность.

### 5.Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Описание изменений	Причина внесения изменений	Количество часов		№ и дата приказа о корректировке рабочей программы
			по плану	по факту	