



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено на заседании МК

Председатель МК

*Белкин*

«Утверждаю»

Директор школы

Бессрочно

*Е.В. Чернышева*



**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**Класс 4**



## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 4 классе составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС НОО Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009г., рег. № 17785 от 6 октября 2009г. № 373;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31 марта 2014 года № 253;
4. Программа общеобразовательных учреждений Физическая культура: программы 1-4 классы/ Р.И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация XXIвек, 2013

### Цели изучения предмета «Физическая культура»:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств 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;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- становление и развитие личности обучающегося в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, развитие их творческих способностей,
- воспитание у обучающихся межкультурного понимания и уважения, осознания своей человеческой общности, заботы о своей планете, ответственности за сохранение мира на Земле, совершенствование мира вокруг себя;
- формирование у обучающихся положительной мотивации в учебной деятельности; освоение обучающимися целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### Развитие:

- развитие комбинации переносных навыков, продвигающих физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие;



- развитие для поддержки настоящего и будущего выбора, который приведет к долгой здоровой жизни;
- формирование осознания важности физической активности как части здорового и активного образа жизни.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

#### **Задачи обучения :**

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Планируемые результаты изучения физической культуры в 4 классе**

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;



-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

**Метапредметным результатом** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):

#### **Личностные ууд**

-Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

-Действие смыслообразования ,

-Нравственно-этическое оценивание

#### **Коммуникативные ууд**

-Умение выражать свои мысли,

-Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

-Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции.

#### **Регулятивные ууд**

-Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

-Планирование промежуточных целей с учетом результата.

-Познавательные универсальные действия:

#### **Общеучебные:**

-Умение структурировать знания,

-Выделение и формулирование учебной цели.

-Поиск и выделение необходимой информации

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;



- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Наклоны вперёд из положения сидя.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа,



сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

#### **Формирование осанки на материале гимнастических и акробатических упражнениях:**

-ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост, стоя на одном колене.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; челночный бег (3\*10), броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 600 м бег и на дистанцию до 1000 м; равномерный бег от 3-6 минут .

**На материале подвижных игр:** Совершенствовать навыки игровых умений





;понимание правил игры ;знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; взаимодействовать с партнером и командой; наблюдать за соблюдением правил игры;-Формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации.-с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся .Способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### **Содержание программы**

Строится на исследовательской деятельности.

Легкая атлетика ( Ходьба, Бег):

Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «невод». Игра «кот в мыши». Встречная эстафета. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра «зайцы в огороде». Прыжки в длину «согнув ноги».тройной прыжок с места. Броски в стенку и ловля теннисного мяча .Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Чередование бега и ходьбы (бег - 30м.). игра «салки на марше». Равномерный бег (5мин). Равномерный бег (6мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба – 80м). Кросс (1км) по пересеченной местности. Челночный бег(3 - 10 метров).

### **Гимнастика**

Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «становись!», «равняйся!», «смирно!», «вольно!». Ходьба по бревну большими шагами . Ходьба по бревну на носках. Мост (с помощью и самостоятельно). ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «посадка картофеля». ОРУ с мячом. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «не ошибись». ОРУ с мячом. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимая ноги в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «три движения». ОРУ в движении, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Комбинация движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнение акробатической комбинации из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушагата, мост, стоя на одном колене. «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из вися лёжа , кол-во раз (девочки) , наклоны вперёд из положения сидя

### **Подвижные игры**

ОРУ. Игра «разведчики и часовые», «космонавты». Игра «белые медведи», «космонавты». эстафеты с обручем. Игра «прыжки по полоскам», «волк во рву». эстафеты «веревочка по ногам». Игра «прыгуны и пятнашки», «заяц, сторож, жучка». Игра «удочка», «зайцы в огороде». Игра «машенька», «невод».Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком. Игра «гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча одной руками от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча по кругу. Эстафета. Игра «мяч ловцу», «салки с мячом». Броски мяча в кольцо двумя руками от



груди. Эстафета. Игра «попади в цель». Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.

#### **Легкая атлетика Ходьба Бег**

Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 30м, ходьба 100м). Равномерный бег (6 мин). Кросс 1000 м по пересеченной местности. Бег на скорость и результат (30, 60м), встречная эстафета. Прыжок в длину «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку .Игра «прыжок за прыжком». Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. Бросок расстояния 4-5 метров в цель. Броски мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Броски мяча на дальность.

Игра «гуси – лебеди»Броски мяча в горизонтальную цель. Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из вися лежа , кол-во раз (девочки)

#### **Теоритическая часть.**

**Понятие о физической культуре.** История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).