

Частное учреждение – общеобразовательная организация «Симбирская гимназия
«ДАР»
(«Симбирская гимназия «ДАР»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол № 1
от «25» 08 2020 г.
зам. директора по УВР
Спирина В.Н.



«УТВЕРЖДЕНО»
директор «Симбирская
гимназия «ДАР»
В. Е. Морозов



Приказ № 31
от «26» 08 2020 г.

**Рабочая программа
по физкультуре**

для обучающихся 4 класса
учителя физкультуры
Городинского Владислава Владимировича

город Ульяновск
2020 - 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» изучается в 4 классе три раза в неделю, 35 учебных недель в год (105 ч). Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказа Министерства образования и науки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
5. Основной образовательной программы начального общего образования «Симбирской гимназии «ДАР».
6. Учебного плана «Симбирской гимназии» «ДАР».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель изучения учебного предмета:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Задачи изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Учебно–методическое обеспечение курса

- А.Ю. Патрикеев. К УМК В.И.Ляха (М.:Просвещение) Рабочая программа по физической культуре 4 класс.М.:ВАКО , 2018г.
- Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс. В.И. Лях.
- Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. / Под ред. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 класс. Росвещение
- Лях В.И. Физическая культура 1-4. Просвещение
- Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 3-4. Мнемозина

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.;

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Лекгоатлетические упражнения.

Понятие Эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах без палок. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила техники безопасности на занятиях.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика(11 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1
2	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1
3	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1
4	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
5	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1

	Понятия: эстафета, старт, финиш.	
6	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1
7	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1
8	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1
9	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1
10	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1
11	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	1
Кроссовая подготовка (14 часов)		
12	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
13	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
14	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
15	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
16	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
17	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
18	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
19	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
20	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
21	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
22	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
23	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
24	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
25	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1
Гимнастика (18 часов)		
26	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1

28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
29	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
30	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
32	Висы. Развитие силовых способностей.	1
33	Висы. Развитие силовых способностей.	1
34	Висы. Развитие силовых способностей.	1
35	Висы. Развитие силовых способностей.	1
36	Висы. Развитие координационных способностей.	1
37	Висы. Развитие координационных способностей.	1
38	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
39	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
40	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
41	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
42	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
43	Опорный прыжок, лазание по канату.	1
Лыжная подготовка (20 часов)		
44	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения	1
45	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1
46	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
47	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	1

48	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1
49	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.	1
50	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1
51	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1
52	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
53	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1
54	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1
55	Спуски и подъемы. Скользящий шаг.	1
56	Спуски и подъемы. Скользящий шаг.	1
57	Спуски, подъемы, повороты. Ступающий и скользящий шаг.	1
58	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъемы, повороты.	1
59	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
60	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъемы, повороты.	1
61	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъемы, повороты.	
62	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъемы, повороты.	
63	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Спуски. Подъемы. Повороты.	
Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)		
64	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
65	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча. Ведение. Развитие координационных способностей.	1
66	Ловля и передача мяча. Ведение. Развитие координационных способностей	1
67	Ловля и передача мяча. Ведение. Развитие координационных способностей	1
68	Ловля и передача мяча. Ведение. Развитие координационных способностей	1
69	Ловля и передача мяча. Ведение. Развитие координационных способностей	1

70	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
71	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
72	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
73	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
74	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
75	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
76	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
77	Ловля и передача мяча. Ведение. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
78	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
79	Ловля и передача мяча. Броски. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
80	Ловля и передача мяча. Броски. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
81	Ловля и передача мяча. Броски. Эстафеты. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82	Ловля и передача мяча. Броски. Эстафеты. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
83	Ловля и передача мяча. Эстафеты. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
Кроссовая подготовка (7 часов)		
84	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
85	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1

86	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
87	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
88	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
89	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
90	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1
Легкая атлетика (15 часов)		
91	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1
92	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1
93	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
94	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1
95	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1
96	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Метание малого. Развитие скоростно-силовых качеств	1
101	Метание малого. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание малого. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
103	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
104	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
105	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

Приложение №1



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.