



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени 8 Марта

141540, Московская обл., Солнечногорский р-н,  
п. Поварово, мкр. Поваровка  
тел. 8 (4962) 673243  
e-mail: [school.8mar@yandex.ru](mailto:school.8mar@yandex.ru)

---



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	физкультура
Класс	4 а,б
Уровень образования	общеобразовательный
Учитель	Васильев Алексей Михайлович Хорьков Юрий Михайлович

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

№	Нормативные документы
1	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189
3	Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
4	Положение о рабочей программе МБОУ СОШ имени 8 Марта
5	Учебный план МБОУ СОШ имени 8 Марта
6	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
7	Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1.	М.Я. Виленский, В.И. Лях.	учебник ФГОС основного общего образования «Физическая культура» 1-5классы	2016 г.	Москва, «Просвещение»)
2.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»	2016 г.	М: Просвещение

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа год (3 часа в неделю)

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</li> <li>• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,</li> <li>• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> </ul>
<p>Метапредметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Метапредметными</b> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать</li> </ul>

свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

*нравственно-этическое ориентация* - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

**познавательные:**

*общеучебные* – характеризовать физическую культуру как явление

	<p>культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;</p> <p><i>информационные</i> - искать и выделять информацию из различных источников;</p> <p><i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Предметные</p>	<p style="text-align: center;"><b><i>Предметные</i></b></p> <p>В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</li> <li>• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</li> <li>• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</li> <li>• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных</li> </ul>

	возможностей основных систем организма.
--	---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел/тема	Содержание
<b><i>Теория физической культуры</i></b>	<p>Знания о физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• История физической культуры.</li> <li>• Физическая культура (основные понятия).</li> <li>• Физическая культура человека.</li> </ul> <p>Способы двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</li> <li>• Оценка эффективности занятий физической культурой.</li> </ul>
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<p>Беговые упражнения, бег 30 и 60 метров, бег на длинные дистанции 1000 метров, бег на выносливость, метание мяча, прыжковые упражнения прыжок в длину с разбега и с места, прыжок в высоту с разбега.</p>
<b><i>Подвижные игры</i></b>	<p>Передачи и ловля мяча, ведение мяча с разной высотой отскока. Обучение различным играм (народные, салки-догонялки, с игры с предметами). Броски в кольцо с места, броски в цель.</p>
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<p>Строевые упражнения на месте и в движении, перестроения, кувырки, стойки, перевороты, опорные прыжки, упражнения в равновесии, на развитие координации и упражнения на развитие гибкости.</p>
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<p>Лыжные гонки: научиться стоять на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск с горы в средней и высокой стойки, поворот переступанием, торможение плугом, упором, прохождение лыжной дистанции 1000 метров.</p>

№	Тема раздела	Примерное количество часов
1	Теория физической культуры	6
2	Лёгкая атлетика	24
3	Подвижные игры	39
4	Гимнастика с основами акробатики	15
5	Лыжная подготовка	18
6	Итого	102

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании ШМО

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Федорченко Л.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Штыхецкая Ольга Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022