



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милокова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 4-х классов

(Лях В. И. АО «Издательство Просвещение» № 1.1.8.1.3.1)

(102 часа)

Уровень обучения: начальное общее образование

Санкт-Петербург
2022

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе обучения)

Повторение пройденного материала. 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).

Способы физической деятельности (в процессе обучения)

Повторение пройденного материала. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Повторение пройденного материала. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»

Легкая атлетика (30 часов)

Повторение пройденного материала. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры (39 часов)

Для развития скоростных способностей, для развития ловкости, для развития координации, развития выносливости и внимания:

Повторение пройденного материала. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая

атлетика»: «Подвижная цель». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Кроссовая подготовка (12 часов)

Равномерный бег до 10 мин, чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м. преодоление препятствий)

Повторение (3 часа)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции. Низкий старт	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт	
3	Беговые упражнения. Бег на 30 м с низкого старта	
4	Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров	
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров	
6	Беговые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	
8	Метание малого мяча в вертикальную цель	
9	Метание малого мяча на дальность	
10	Метание малого мяча на дальность	
11	Контрольные легкоатлетические упражнения	
12	Броски большого (1кг) мяча снизу из положения стоя и из-за головы из положения сидя	
13	Броски большого (1кг) мяча снизу из положения стоя и из-за головы из положения сидя	
14	Техника выполнения прыжка в длину с места	
15	Техника выполнения прыжка в длину с места	
16	Техника выполнения прыжка в длину с места	
17	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
18	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
19	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
20	Контрольные легкоатлетические упражнения	
21	Беговые упражнения. Эстафеты	
22	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, повторить ранее изученные подвижные игры	
23	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
24	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
25	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
26	Подвижные игры для развития ловкости.	
27	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
28	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
29	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	

30	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	
31	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Повторение пройденного материала.	
32	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	
33	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	
34	Удары по воротам, в вертикальную цель	
35	Удары по воротам, в вертикальную цель	
36	Ведение мяча между предметами	
37	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	
38	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	
39	Контрольные упражнения	
40	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения в висах	
41	Значение утренней гимнастики, упражнения в висах и упорах	
42	Упражнения в висах и упорах	
43	Значение закаливания, подъём туловища из положения лёжа на спине	
44	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
45	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
46	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения со скакалкой	
47	Упражнения со скакалкой	
48	Контрольные упражнения	
49	Опорный прыжок через козла	
50	Опорный прыжок через козла	
51	Опорный прыжок через козла	
52	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	
53	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	
54	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	
55	Контрольные упражнения	
56	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания	
57	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания	
58	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы	
59	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
60	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
61	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
62	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
63	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
64	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
65	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
66	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
67	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
68	Контрольный урок	
69	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
70	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми «баскетбол». Эстафеты с мячом	
71	Значение режима дня. Передвижение без мяча в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте	
72	Ловля и передача на месте, в движении	
73	Остановка прыжком с двух ног, ведение мяча в движении вокруг стоек	
74	Остановка прыжком с двух ног, ведение мяча в движении вокруг стоек	
75	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо	
76	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо	

77	Контрольные упражнения	
78	Эстафеты с элементами баскетбола	
79	Технические действия с мячом	
80	Технические действия с мячом	
81	Контрольные упражнения, эстафеты с элементами баскетбола	
82	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Повторение пройденного материала	
83	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	
84	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	
85	Верхняя и нижняя передача мяча	
86	Верхняя и нижняя передача мяча	
87	Учебная игра «пионербол»	
88	Учебная игра «пионербол»	
89	Контрольные упражнения	
90	Учебная игра «пионербол»	
91	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Стартовое ускорение, финиширование.	
92	Бег на короткие дистанции. Стартовое ускорение, финиширование.	
93	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10метров	
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3*10метров	
95	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
96	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
97	Контрольные упражнения	
98	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	
99	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	
100	Повторение	
101	Повторение	
102	Повторение	
		Итого по факту