

**Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»  
Протокол от 19 мая 2021 года № 5

Мнение Совета родителей  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
  
Н.В. Скарлыгина  
Приказ от 19 мая 2021 года № 110

Мнение Совета обучающихся  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГОС**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура, 4 класс**

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Грачева Е.И.  
учитель физической культуры СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Санкт-Петербург  
2021 год

## 1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика учебного предмета, курса: место в учебном плане школы  
Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 4 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

1.2. Учебно-методический комплект учебного предмета, курса

1.2.1. Учебный комплект

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176 с.: ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-046521-2.

1.2.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. -: Просвещение, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-09-068756-0.

1.3. Планируемые предметные результаты усвоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### 1.4. Изменения, внесённые учителем в программу, и их обоснование

Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.

Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)

Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.

Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

Изменения в практической части предмета с учётом специфики спортивной деятельности школы:

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально - беговые упражнения. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Метание малого мяча с места, с разбега на дальность. Бег 1000, 2000 м. Челночный бег 4х9м. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения: сгибание разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе стоя (мальчики), сгибание и разгибание рук на низкой перекладине в висе лежа (девочки). Эстафеты с бегом, прыжками. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Основы круговой тренировки. Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пустое место».

### Раздел 2. Подвижные игры (33 часа) с элементами баскетбола (15 часов)

Стойка игрока. Поворот. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках, в квадрате). Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ведение мяча в разных стойках (низкой, средней, высокой): на месте, в движении, по прямой. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения, ловли. Нападение быстрым прорывом, 1-0, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Подвижные игра «Магический квадрат». Учебная игра в мини – баскетбол по упрощённым правилам.

### с элементами волейбола (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений: шагом, бегом, приставным шагом. Верхняя передача над собой. Нижняя передача над собой. Упражнения специальной разминки с мячом. Прямая нижняя подача с 6 метров от сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.

### с элементами футбола (6 часа)

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком. Комбинации из освоенных способов перемещений. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар с одного-двух шагов разбега по неподвижному мячу. «Гонка мячей по кругу». Учебная игра по упрощённым правилам.

### Раздел 3. Гимнастика (21 час)

О.Р.У. с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на двух, на одной, со сменой ног с вращением скакалки вперёд, назад. Упражнения под музыку: 3 позиция ног, танцевальные шаги. Комплексно-силовые упражнения (К.С.У): поднимание ног в висе стоя, лежа, сгибание разгибание рук в висе (для мальчиков), упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для девочек), выпрыгивания вверх из упора присев, поднимание туловища из положения лежа на спине, преодоление полосы препятствий, круговая тренировка. Висы (на согнутых руках, поднимание ног в висе стоя). Акробатика (кувырок вперёд из разных исходных положений в разные конечные положения, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках). Учебная акробатическая комбинация (кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев из упора присев пережат в стойку на лопатках).

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)**

Скользкий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход с палками, одновременный бесшажный, повороты на месте, стойки спусков, торможение «плугом», подъёмы «лесенкой», подвижные игры и эстафеты, ходьба на лыжах до 1,5 км.

### **3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса**

Учебный период (четверть, полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	6
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	12	2
2 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	3	
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	9
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	3	
4 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	9	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами футбола»	6	
ИТОГО		102	29

