

## Аннотация к рабочей программе

Предмет: «Физическая культура»

Класс: 4

### 1.1. Нормативная основа программы

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** (далее – ФЗ-273);
- **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования**, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 766 от 23.12.2020 года «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»;**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении перечня организации, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» № 699 от 09.06.2016 года;**
- **Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);**
- **Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее СанПин 1.2.3685-21);**
- **Распоряжение Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022-2023 учебном году»;**

- **Примерная основная образовательная программа начального общего образования**, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15 (ред.от 28.10.2015)
- **Письмо Комитета по образованию от 02.06.2015 № 03-20-2216/15-0-0** Об организации работы образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, обеспечивающие углубленное изучение учебных предметов, предметных областей;
- **Письмо Комитета по образованию от 11.07.2014 № 03-20-2913/14-0-0** Методические рекомендации по организации изучения иностранных языков в государственных общеобразовательных организациях, реализующих основные образовательные программы;
- **Устав ГБОУ школы № 544** с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга. Новая редакция от 20.04.2021 № 1135-р.
- **Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ школа № 544** , от 31.05.2022 приказ № 495.
- **Примерные программы по физической культуре 1 – 4 классы** (стандарты второго поколения). -М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требованиям к результатам начального общего образования).
- **Авторская программа:** Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение,2012.

**Используемый учебно-методический комплект:**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл: учеб. для общеобразов. орг./ В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2014, 2017, 2018.

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год.

**1.2.Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 4 классе**

**Цель обучения** - формирование у учеников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- 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;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической

подготовленности;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы обучающимися:**

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

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

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

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных знаний, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

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

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

*Обучающийся научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

*Обучающийся научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и
  - акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения в 1-11 классах. В 3 классе на его изучение отводится 102 часа (34 учебные недели).

## II. Основное содержание учебного предмета, курса

### Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
1	<b>Базовая часть</b>	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
1.2	Способы физкультурной деятельности		
1.3	Подвижные игры	18	Организация и проведение подвижных игр
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20	Строевые упражнения, группировки, перекуты, стойка на лопатках «согнув ноги», преодоление полосы препятствий
1.5	Легкая атлетика	21	Бег в чередовании с ходьбой, бег на дистанции 30 м., 1000 м., прыжки, метание.
1.6	Кроссовая/лыжная подготовка	21	Равномерный бег до 8 мин./передвижение на лыжах различными способами, подъем и спуск с горы
2	<b>Вариативная часть</b>	22	
2.1	Подвижные игры на основе спортивных игр	22	Подвижные игры на основе волейбола и баскетбола
	Итого:	102	

