

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»  
Тальменского района Алтайского края

Утверждена  
приказом директора школы  
от 25.08.2020 №57/3

Рабочая программа  
по физической культуре для 4-го класса  
начальной общей школы  
на 2020-2021 уч.г.

Составитель Богатко А.В.,  
учитель начальных классов

Среднесибирский 2020

### Пояснительная записка

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

1. Основная образовательная программа начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 12.02.2020 №11/3).

2. Авторская программа «Физическая культура»: 1 – 4 классы/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2012 (концепция «Начальная школа XXI века», руководитель проекта Н.Ф.Виноградова).

3. Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 09.03.2016 №17).

Учебным планом начального общего образования школы на 2020-2021 уч.г. предусмотрено изучение физической культуры в 4-ом классе в объёме 3 час в неделю.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

- на освоение знаний о физической культуре;

- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

#### **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и

демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и

познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)**

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия).

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Способы передвижения человека.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)**

Массаж.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)**

Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Оценка состояния дыхательной системы.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч+14 ч\*)**

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). (18 ч + 5 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы. Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). (20 ч + 3 ч)

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). (17 ч+ 2 ч)

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). (20 ч + 4 ч)

\* Часы, предусмотренные авторской программой для изучения плавания, в объёме 14 ч, перераспределены по другим подразделам Раздела 5 и обозначены после знака «+».

### Сетка часов

№ п.п.	Раздел программы	Всего	I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1.	Знания о физической культуре	4	4			
2.	Организация здорового образа жизни	3	1	2		
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2			2	
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			3	1
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	89				
	Лёгкая атлетика	23	11			12
	Гимнастика	23		12		11
	Лыжная подготовка	19			19	
	Подвижные игры	24	11	7	6	
	Резервные уроки					3

### Тематическое планирование. 4 класс

№ п.п.	Тема урока	
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>		
1.	1.	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны
2.	2.	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр
3.	3.	Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями
4.	4.	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</b>		
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>		
5.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение низкому старту. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Цепи кованые»
6.	2.	Обучение технике низкого старта. Развитие

		скоростных качеств, прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	
7.	3.	Обучение технике метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие силы рук - отжимание, подтягивание. Развитие выносливости - бег по пересечённой местности 1000 м. Игра «Мини-футбол»	
8.	4.	Совершенствование прыжков в длину. Метание мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие выносливости - бег 1500 м. Игра «Караси и щуки»	
9.	5.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	
10.	6.	Совершенствование низкого старта. Метание на дальность с 3-х шагов, развитие выносливости - бег 1000 м.	
11.	7.	Метание мяча на дальность, развитие силы ног, развитие выносливости. Игра «Мини-футбол»	
12.	8.	Совершенствование прыжков в длину, метание мяча с 3-х шагов, бег 60 м с низкого старта. Игра «Цепи кованые»	
13.	9.	Прыжки в длину с разбега, метание на дальность, развитие выносливости - бег 1500 м. Игра «Русская лапта»	
14.	10.	Развитие скорости, бег 60 м на время, метание на дальность. Игра «Мини-футбол»	
15.	11.	Прыжки в длину с разбега на результат, метание на дальность. Игра «Русская лапта»	
<b>Подвижные игры (11 ч)</b>			
16.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Охотники и утки», «Бой петухов». Развитие силы рук - подтягивание	
17.	2.	Развитие коллективизма, силы. Игры «Бой петухов», «Не дай мяч водящему». Развитие выносливости - бег 6 мин	
18.	3.	Развитие коллективизма, элементов баскетбола. Игра «Эстафета с мячами», «Не дай мяч водящему». Развитие силы ног, мышц живота	
19.	4.	Развитие ловкости, коллективизма. Игры «Эстафета с мячами», «Вызов номеров». Прыжки через скакалку	
20.	5.	Развитии выносливости, реакции: игры «Вызов номеров», «Пионербол». Подтягивание на количество раз	
21.	6.	Совершенствование элементов волейбола. Игра «Пионербол», «Мини-футбол». Развитие гибкости – вращение гимнастического обруча	
22.	7.	Развитие ловкости и навыков игры в футбол. Игра «Мини-футбол», «Русская лапта». Развитие прыгучести и силы рук	
23.	8.	Развитие прыгучести и силы. Игры «Цепи кованые», «Волк во рву». Прыжки через скакалку	
24.	9.	Развитие глазомера и меткости. Игры «Охотники и утки», «Заяц без логова». Приседание на 1-ой ноге	
25.	10.	Развитие реакции, силы. Игры «Не давай мяч входящему», «Стенка на стенку». Поднимание туловища	
26.	11.	Развитие реакции, силы. Игры «Не давай мяч входящему», «Стенка на стенку». Подъёмы туловища	
<b>Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>			
27.	1.	Массаж	
28.	2.		

29.	3.		
<b>Гимнастика (12 ч)</b>			
30.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы - кругом, расчёт. Обучение опорному прыжку – ноги врозь. Развитие силы рук	
31.	2.	Обучение опорному прыжку - ноги врозь. Лазанье по шесту и канату. Прыжки через скакалку за 15 сек	
32.	3.	Совершенствование опорного прыжка. Элементы акробатики - кувырки, перекаты, стойки. Бег - 6 мин	
33.	4.	Опорный прыжок через козла, элементы акробатики. Лазанье по шесту и канату. Игра «Воробьи, вороны»	
34.	5.	Лазанье по шесту, канату, опорный прыжок. Игра «Пионербол»	
35.	6.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках. Обучение опорному прыжку ноги врозь, подтягивание. Бег - 6 мин	
36.	7.	Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, лазанье по шесту, прыжки через скакалку за 15 сек	
37.	8.	Прыжки через скакалку, опорный прыжок, элементы акробатики. Игра «Пионербол»	
38.	9.	Опорный прыжок, лазанье по шесту, канату, поднимание туловища. Игра «Цепи кованые»	
39.	10.	Прыжки через козла – ноги врозь, совершенствование элементов акробатики. Приседание на 1-ой ноге. Игра «Караси и щуки»	
40.	11.	Лазанье по шесту, канату, перелезание через препятствия, элементы акробатики. Игра «Гуси - гуси»	
41.	12.	Строевые приёмы - перестроения. Лазанье по шесту, канату. Элементы акробатики. Игра «Охотники и утки»	
<b>Подвижные игры (7 ч)</b>			
42.	1.	Развитие глазомера. Игры «Охотники и утки», «Эстафета с мячами»	
43.	2.	Развитие глазомера, координации. Игры «Эстафета с мячами», «Переправа», «Эстафета с предметами»	
44.	3.	Игры «Эстафета с мячами», «Вызов номеров». Приседание на 1-ой ноге	
45.	4.	Игры «Вызов номеров», «Пионербол». Бег 6 мин	
46.	5.	Игры «Вызов номеров», «Пионербол», «Воробьи и вороны»	
47.	6.	Игры «Воробьи и вороны», «Мини-футбол». Подтягивание	
48.	7.	Игры «Мини-футбол», «Пионербол». Прыжки через скакалку	
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>			
49.	1.	Измерение сердечного пульса	
50.	2.	Оценка состояния дыхательной системы	
<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>			
51.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двухшажному ходу, спуски в различных стойках	
52.	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуски, подъёмы, двигательный режим школьника	
53.	3.	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы «лесенкой» с	
54.	4.	прохождением ворот при спуске	
55.	5.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором», подъёмы «лесенкой»	



56.	6.	Развитие скоростных качеств. Торможение «плугом». Развитие выносливости прохождением до 2 км	
57.	7.	Развитие скоростных качеств. Торможение «упором», «плугом». Развитие выносливости прохождением до 2 км	
58.	8.	Подъёмы и спуск торможением на оценку. Развитие выносливости и скорости	
59.	9.	Развитие скоростных качеств. Торможение «упором». Развитие выносливости - прохождением до 2 км	
60.	10.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Развитие выносливости прохождением дистанции 2 км	
61.	11.	Развитие скоростных качеств 50 х 6 раз. Эстафета на лыжах. Развитие выносливости	
62.	12.	Развитие скоростных качеств. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости прохождением 2 км	
63.	13.	Попеременный двухшажный ход на оценку. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости прохождением 2 км	
64.	14.	Развитие скоростных качеств. Игры «Пустое место», «Встречная эстафета»	
65.	15.	Прохождение дистанции 1 км. Спуски и подъёмы по склону, торможения	
66.	16.	Попеременный двухшажный ход, прохождение 1 км на время	
67.	17.	Обучение поворотам переступанием при спуске. Прокладывание дистанции до 2,5 км	
68.	18.	Обучение поворотам переступанием, спуски, торможения «плугом», «упором». Прохождение дистанции до 2 км	
69.	19.	Обучение подъёмам по склону «ёлочкой», спуски в средней стойке, прохождение 2 км	
<b>Подвижные игры (7 ч)</b>			
70.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра «Охотник и утки»	
71.	2.	Развитие координации, глазомера. Игры «Переправа», «Эстафета с мячами», «Эстафета с предметами»	
72.	3.	Игры «Эстафета с мячами», «Эстафета с предметами», «Вызов номеров»	
73.	4.	Игры «Вызов номеров», «Пионербол». Приседание на 1-ой ноге	
74.	5.	Игры «Вызов номеров», «Пионербол», «Воробьи и вороны». Подъёмы туловища	
75.	6.	Игры «Воробьи и вороны», «Мини-футбол». Отжимание лёжа в упоре	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>			
76.	1.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток	
77.	2.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	
78.	3.	Упражнения для профилактики нарушений зрения	
79.	4.	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	
<b>Гимнастика (11 ч)</b>			
80.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности. Строевые приёмы. Опорный прыжок, развитие силы рук	

81.	2.	Обучение опорному прыжку - ноги врозь, лазанье по шесту, канату, прыжки через скакалку за 15 сек	
82.	3.	Совершенствование опорного прыжка, элементы акробатики - кувырки, перекаты. Бег 6 мин	
83.	4.	Элементы акробатики. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по шесту, канату, игра «Воробыи и вороны»	
84.	5.	Опорный прыжок ноги врозь. Лазанье по шесту, канату. Игра «Пионербол»	
85.	6.	Теоретические сведения и техника безопасности, опорный прыжок, подтягивание, бег 6 мин	
86.	7.	Опорный прыжок через козла ноги врозь, лазанье по шесту. Прыжки через скакалку за 15 сек	
87.	8.	Прыжки через скакалку, опорный прыжок, элементы акробатики, игра «Пионербол»	
88.	9.	Опорный прыжок, лазанье по шесту, канату, подъёмы туловища, игра «Цепи кованые»	
89.	10.	Прыжки через козла ноги врозь, совершенствование элементов акробатики, приседание на одной ноге. Игра «Караси и щуки»	
90.	11.	Лазанье по шесту, канату, перелезание через препятствие, элементы акробатики. Игра «Гуси - гуси»	
<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>			
91.	1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега	
92.	2.	Бег 60 м с низкого старта. Метание на дальность. Развитие выносливости - бег 6 мин	
93.	3.	Обучение метанию на дальность. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег до 10 мин	
94.	4.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание в цель (вертикально). Бег 12 мин	
95.	5.	Броски набивного мяча из-за головы сидя ноги врозь. Метание в вертикальную цель. Бег 12 мин	
96.	6.	Прыжки в длину с разбега. Встречные эстафеты. Метание на дальность	
97.	7.	Развитие скоростных качеств - бег 60 метров с низкого старта. Метание на дальность. Игра «Встречные эстафеты»	
98.	8.	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Развитие выносливости - бег до 12 мин	
99.	9.	Прыжки на точность приземления, многоскоки, челночный бег 3x10 м. Метание в цель	
100.	10.	Броски набивного мяча из-за головы 2-мя руками, сидя, ноги врозь, метание в цель. Игра «Мини - футбол»	
101.	11.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Бег 60 метров с низкого старта. Развитие выносливости - бег 12 мин	
102.	12.	Встречная эстафета, бег 30 м с высокого старта, метание на дальность	