

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Черёмушкинская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:  
«31» августа 2021 г.  
Заместитель директора  
школы по УВР  
 А.В. Зуборева

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол №1 от 31 августа 2021 г.



## Рабочая программа по физической культуре 4 класс

Составил учитель физической культуры:  
Дубковский Андрей Александрович

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Регулятивные УУД**

*У учащихся будут сформированы:*

- .способности принимать и сохранять учебную задачу;
- .способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- .умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

*Учащиеся получают возможность :*

- .планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- .проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- .учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- .адекватно воспринимать речь учителя;
- .проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- .оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

### **Познавательные УУД**

*У учащихся будут сформированы:*

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;

- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность :*

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

### **Коммуникативные УУД**

*У учащихся будут сформированы:*

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные результаты**

### Основы знаний о физической культуре

*Ученик научится:* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

### Легкая атлетика

*Ученик научится:* приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Кроссовая подготовка

*Ученик научится:* выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

*Ученик получит возможность научиться:* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

### Гимнастика с элементами акробатики

*Ученик научится:* выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

*Ученик получит возможность научиться:* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические

комбинации

### Подвижные игры

*Ученик научится:* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

*Ученик получит возможность научиться:* целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Лыжная подготовка

*Ученик научится:* выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

*Ученик получит возможность научиться:* выполнять передвижения на лыжах.

### Подвижные игры на основе баскетбола

*Ученик научится:* выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Ученик получит возможность научиться:* играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

## Содержание учебного предмета

### **1. Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **2. Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **3. Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

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: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Удочка подвижная», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Эстафета с элементами гимнастики», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Запрещенное движение», «Салки – различные варианты», «Два Мороза», «Пустое место», «Гонка мячей», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробушки».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «Смелее с горки», «Спуск с поворотом», «Кто самый быстрый?», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после

передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Отними мяч», «Неудобный бросок», «Передал - садись».

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата
1	Вводный урок	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	11	
2	ТБ. Возникновение первых спортивных соревнований. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	1	
3	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Высокий старт.	1	
4	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр. Бег с ускорением до 60 м. Игра «День и ночь»	1	
5	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Встречная эстафета. Челночный бег (3x10)	1	
6	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Игра мини-футбол.	1	
7	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Равномерный бег 5 мин. Игра «Перемена мест»	1	
8	Метание мяча на дальность с места. Равномерный бег до 6 мин. Круговая эстафета	1	
9	Метание мяча на дальность. Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Вороны и воробьи»	1	
10	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м. Игра «Зайцы в огороде»	1	

11	Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	1	
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол</b>	15	
12	ТБ. Преодоление малых препятствий. Разучить ловлю мяча двумя руками.	1	
13	Разучить передачу от груди снизу, сверху. Наклоны вперед сидя.	1	
14	ТБ. Упражнения на гибкость. Ловля мяча двумя руками. Игра «Карусель»	1	
15	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами.	1	
16	Ловля и передача мяча в движении. Игра «охотники и утки»	1	
17	Упражнения на брюшной пресс. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Достань мяч»	1	
18	Поднимание туловища. Совершенствовать передачу от груди снизу, сверху. Игра «Кто дальше бросит».	1	
19	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Наклон вперед. Игра «Два мороза»	1	
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу»	1	
21	Ведение мяча в ходьбе правой левой рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игр «Два мороза».	1	
22	Прыжки со скакалкой. Передача мяча. Броски мяча в щит. Игра с элементами баскетбола	1	
23	Прыжки на скакалках. Броски мяча в щит. Игра «Точно в цель»	1	
24	Ловля мяча от щита. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
25	Броски мяча в кольцо с разных точек. Игра (кто быстрее забьет 10)	1	
26	Броски мяча в кольцо с разных точек спортплощадки. Игра «Охотники и утки»	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	21	
27	ТБ. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой, с мячами.	1	
28	Кувырок назад. Перекаты в стойку на лопатках. Игра «два мороза»	1	
29	ТБ. Кувырок вперёд, перекаты. Эстафета	1	
30	Гимнастический «мост» из положения лежа. Кувырок вперед. Игра «Смелей вперед».	1	
31	Кувырок назад. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики	1	

32	Кувырок назад. Перекаты в стойку на лопатках. Игра «Невод»	1	
33	Кувырки вперед-назад слитно. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с преодолением препятствий	1	
34	Наклон вперед. Опорный прыжок на козла. Игра «метко в цель»	1	
35	Упражнения на гибкость. Акробатические соединения из разученных элементов. Игра «Третий - лишний»	1	
36	Опорный прыжок на козла. Перелезание через препятствия. Игра «мяч водящему»	1	
37	Подтягивание. Упражнение на бревне. Опорный прыжок на козла. Игра «угадай чей голосок»	1	
38	Перелезание через препятствие. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	
39	Опорный прыжок на козла лазание по канату в 2-3 приема. Игра «попади в обруч».	1	
40	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи. Игра «Третий лишний»	1	
41	Опорный прыжок на козла. Упражнения на бревне. Игра «У медведя во бору»	1	
42	Прыжки со скакалкой. лазание по канату в 2-3 приема. Игра «Бой петухов».	1	
43	Лазание по канату в 2-3 приема. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Борьба за мяч	1	
44	Прыжки на скакалке. Лазание по канату в 2-3 приема. Игра «Скворечники	1	
45	Висы на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами.	1	
46	Висы на гимнастической стенке. Игра «прокати быстрее мяч»	1	
47	Вис на гимнастической стенке. Ходьба по гимнастическому бревну. Игра «Прыгает – не прыгает»	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	23	
48	ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Игра “Попади в ворота”	1	
49	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге. Скользящий шаг.	1	
50	ТБ. Построение с лыжами. Совершенствование техники скользящего шага. Игра	1	

	«Салки со снежками»		
51	Поворот переступанием в движении. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Игра “Попади в ворота”	1	
52	Попеременно двухшажный ход. Скользящий шаг. Игра « Салки».	1	
53	Повторение техники одновременного бесшажного хода. Разучивание спуска с нижней стойки. Игра «Схвати кеглю»	1	
54	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	1	
55	Попеременно двухшажный ход без палок. Спуск в низкой стойке. “Кто быстрее взойдет в гору”.	1	
56	Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Игра «Салки на лыжах»	1	
57	Одновременный и попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	1	
58	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Игра «кто дальше скатится с горки»	1	
59	Спуск в нижней стойке. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Снежный турнир»	1	
60	Одновременный бесшажный ход. Подъем лесенкой. Эстафеты на лыжах с палками и без.	1	
61	Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	1	
62	Совершенствование подъёма «лесенкой». Игра «Слалом»	1	
63	Постановка палок в снег в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Спуск в низкой стойке.	1	
64	Прохождение дистанции 1,5 км. Торможение плугом. Подъем полуелочкой.	1	
65	Прохождение дистанции 1,5 км. Повторение техники торможения «плугом». Игра «Успей занять место»	1	
66	Прохождение дистанции 1,5 км. Торможение плугом. Подъем полуелочкой.	1	

67	Дистанция 2 км. Эстафета на лыжах	1	
68	Прохождение дистанции 1,5 км. Закрепление техники подъёма «полуёлочкой». Игра «Штурм крепости»	1	
69	Прохождение дистанции 1,5 км. Подъём полуёлочкой.	1	
70	Попеременно двухшажный ход. Подъём полуёлочкой.	1	
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол</b>	17	
71	ТБ. Разучить ведение мяча в движении бегом. Игры с ведением мяча.	1	
72	Закрепить ведение мяча. Игры с ведением мяча. Игра «мяч капитану»	1	
73	ТБ. Совершенствование техники ведения мяча в движении. Игра «Охотники и лайки»	1	
74	Ведение мяча в движении бегом. Разучить броски по кольцу. Игра «Мяч капитану».	1	
75	Закрепить броски по кольцу. Передача мяча от груди на месте. Игры с элементами баскетбола	1	
76	Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. Бросок набивного мяча на дальность. Игра «Пионербол»	1	
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с элементами баскетбола.	1	
78	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Передача мяча в парах тройках. Игры с элементами баскетбола.	1	
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Город за городом»	1	
80	Т.б. броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра мяч капитану.	1	
81	Челночный бег 3x10м. ведение мяча по прямой правой и левой рукой. Игра «снайперы»	1	
82	Передача мяча в парах, тройках. Повторение техники «челночного» бега. Игра «Лапта»	1	
83	Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра мяч капитану.	1	
84	Поднимание туловища. Передача мяча от груди на месте. Веселые старты.	1	
85	Упражнения на гибкость. Передача мяча от груди на месте. Игра «Горячая картошка»	1	
86	Подтягивание на перекладине. Броски по кольцу. Игра «мяч капитану».	1	

87	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Броски мяча в кольцо. Игра «Волк во рву»	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	18	
88	Т.б. Прыжки в длину с места. Игра зайцы в огороде.	1	
89	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через длинную вращающую скакалку	1	
90	ТБ. Равномерный бег 4 мин. Прыжки через вращающуюся скакалку. Игра «Затейники»	1	
91	Равномерный бег 4 мин. Челночный бег. Прыжки через длинную вращающую скакалку. Эстафеты.	1	
92	Высокий старт. Ускорение до 30 м. игра – охотники и утки.	1	
93	Бег с ускорением до 30 м. Повторение техники высокого старта. Игра «Золотые ворота»	1	
94	Бег 60 м с высокого старта. Игра – охотники и утки.	1	
95	Метание малого мяча на дальность. Игра – охотники и утки	1	
96	Равномерный бег 4 мин. Челночный бег. Прыжки через длинную вращающую скакалку. Эстафеты.	1	
97	Бег с ускорением до 30 м. Повторение техники высокого старта. Игра «Золотые ворота»	1	
98	Высокий старт. Ускорение до 30 м. игра – охотники и утки	1	
99	Метание малого мяча на дальность. Игра – охотники и утки	1	
100	ТБ. Равномерный бег 4 мин. Прыжки через вращающуюся скакалку. Игра «Затейники»	1	
101	Метание мяча на дальность с места. Равномерный бег до 6 мин. Круговая эстафета	1	
102	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Игра мини-футбол.	1	
103	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м. Игра «Зайцы в огороде»	1	
104	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Встречная эстафета. Челночный бег (3x10)	1	
105	Подведение итогов ТБ. При проведении летних каникул.	1	

## **1.Используемая литература:**

1. В.И. Лях А.А. Зданевич. Физическая культура. 1-4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений .

## **2. Интернет-ресурсы:**

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. -Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку, ш. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
3. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Pedsovet. Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
4. Ргошколу. Ru. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет, org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>