

Рассмотрено:  
на заседании МС  
Протокол 1 от 31.08.2020

Согласовано:  
Зам.директора по УВР МАОУ  
«Нижеаремзянская СОШ»  
 Л.Н.Шубкина

Утверждено приказом директора МАОУ  
«Нижеаремзянская СОШ»  
Приказ №91 от 31.08.2020



***Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
4 класс  
2020-2021 учебный год***

Составитель:  
Колмагорова Н.И., учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д.Башкова, 2020

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Предметные результаты: Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке. Уметь сочетать различные виды ходьбы.

### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физической деятельности**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;  
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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

### **1. Естественные основы**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **2.Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### **3.Лыжная подготовка**

Правила безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **4.Подвижные игры**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **5.Гимнастика**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **6.Легкоатлетические упражнения**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках. Подготовка к

выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **7. На материале спортивных игр**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| <b>№</b> | <b>Раздел</b>   | <b>Тема</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Количество часов</b>                                                                                      |
|----------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Лёгкая атлетика | <b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.</b><br><b>Виды ходьбы. «Когда и как возникли физическая культура и спорт.»</b><br><br><b>Высокий старт. Бег с ускорением.</b><br><b>Бег на скорость - 30 м</b><br><b>Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.</b><br><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b><br><b>Метание теннисного мяча на дальность</b><br><b>Равномерный бег . «Современные Олимпийские игры».</b> | <b>8</b><br><b>1</b><br><b>1</b><br><br><b>1</b><br><b>1</b><br><b>1</b><br><b>1</b><br><b>1</b><br><b>1</b> |
| 2        | Подвижные игры  | <b>Техника безопасности при проведении подвижных игр.</b><br><b>Подвижная игра «Снайперы». «Что такое физическая культура».</b><br><b>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b><br><b>Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени»</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b><br><b>1</b><br><br><b>1</b><br><br><b>1</b>                                                        |

|   |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |
|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |            | <p>«Веселые старты»</p> <p>Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. «Гонка мячей», «Передал- садись»</p> <p>Подвижные игры «Ручной мяч», «Снайперы»</p> <p>Круговая тренировка по 5 станциям</p> <p>Подвижные игры с передачей мяча. Эстафеты.</p> <p>«Мяч в стену». Беседа «Твой организм».</p> <p>Игра «Снайперы».</p> <p>«Третий-лишний», «Пустое место», «Удочка» , «День-ночь».</p> <p>«Командные пятнашки», «Воробьи-вороны».</p> <p>Эстафеты. Беседа «Сердце и кровеносные сосуды».</p> <p>«Пятнашки с выручалками», «Метко в цель»,</p> <p>«Весёлые старты»</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
| 3 | Гимнастика | <p><b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.</b></p> <p><b>Беседа «Основные части тела человека. Внутренние органы». Акробатические упражнения.</b></p> <p><b>Техника акробатических упражнений.</b></p> <p><b>Оценка техники выполнения акробатических упражнений. «Закаливание».</b></p> <p><b>Ходьба по бревну</b></p> <p><b>Висы и упоры. Строевые упражнения.</b></p>                                                                                                                                                               | <p>11</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>                                             |

|   |                   |                                                                                      |    |
|---|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                   | Прыжки через скакалку                                                                | 1  |
|   |                   | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.                                    | 1  |
|   |                   | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.                                      | 1  |
|   |                   | Полоса препятствий. «Органы дыхания».                                                | 2  |
| 4 | Лыжная подготовка | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. «Все на лыжи!» | 15 |
|   |                   | Скользящий шаг без палок, с палками.                                                 | 1  |
|   |                   | Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.                | 1  |
|   |                   | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.                       | 1  |
|   |                   | Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».                             | 1  |
|   |                   | Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.                                | 1  |
|   |                   | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.                      | 1  |
|   |                   | Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.                                 | 1  |
|   |                   | Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».              | 1  |
|   |                   | Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.                             | 1  |
|   |                   | Прохождение дистанции до 1500 м.                                                     | 1  |
|   |                   | Спуск и подъем без палок. Торможение упором.                                         | 1  |
|   |                   | Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.                                | 2  |
|   |                   | Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».                               | 1  |

|   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |
|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Спортивные игры | <p>ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Передача двумя руками от груди. «Органы пищеварения»</p> <p>Передача мяча сверху из-за головы</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Ведение мяча. «Вода и питьевой режим».</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Броски мяча в кольцо одной рукой</p> <p>Мини-баскетбол. «Спортивная одежда и обувь»</p>                                                                                                                          | <p>8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>                                      |
| 6 | Лёгкая атлетика | <p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Бег по пересеченной местности</p> <p>Виды ходьбы и бега.</p> <p>Бег из разных исходных положений</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Бег на результат 30, 60 м</p> <p>Техника прыжков. «Тренировка ума и характера».</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание мяча на дальность . «Первая помощь при травмах».</p> <p>Эстафетный бег. «Бодрость, грация, координация»</p> <p>Бег на выносливость - 1000 м.</p> <p>Подвижные игры. «Играем все!»</p> | <p>12</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> |
|   |                 | Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 68                                                                                                           |