



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Управление по социальной политике Залесовского муниципального округа  
МКОУ Черемушкинская СОШ имени Героя Советского Союза И. Н. Черникова

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей

Руководитель МО

*С* Сородоенко О.Н.

Протокол №5

от "10" июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

*Т.Н.* Рожкова Т.Н.

Протокол №17

от "14" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

*В.А.* Бойкова В.А.

Приказ №4

от "14" июня 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1801357)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Швенк Валентина Александровна  
учитель начальных классов

с. Черемушкино 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 1 час отводится на внеурочную деятельность и кружковую работу, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5				знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	https://uchi.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1				обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0				2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;	Устный опрос;	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Тестирование;	https://uchi.ru
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Тестирование;	
3.2.	Закаливание организма	0.5				обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	3				разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	

[illegible]

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24				демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос;	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1				Устный опрос;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1				Устный опрос;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1				Устный опрос;
4.	История физической культуры в России	1				Устный опрос;
5.	Влияние физической подготовки на работу организма	1				Устный опрос;
6.	Акробатика как вид спорта	1				Устный опрос;
7.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1				Тестирование;
8.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1		1		Практическая работа;
9.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1				Устный опрос;
10.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1				Устный опрос;
11.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1				Устный опрос;
12.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1				Устный опрос;

13.	ехника опорного прыжка через гимнастического козла	1		1		Практическая работа;
14.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1				Устный опрос;
15.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1				Устный опрос;
16.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1				Устный опрос;
17.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1				Устный опрос;
18.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине	1				Устный опрос;
19.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1				Устный опрос;
20.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1				Устный опрос;
21.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1				Устный опрос;
22.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Устный опрос;

23.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1				Устный опрос;
24.	Лыжные гонки как вид спорта	1				Устный опрос;
25.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1				Тестирование;
26.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1				Устный опрос;
27.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1		1		Практическая работа;
28.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1				Устный опрос;
29.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1				Устный опрос;
30.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1				Устный опрос;
31.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1				Устный опрос;
32.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1				Устный опрос;

33.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1				Устный опрос;
35.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1				Тестирование;
36.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1				Устный опрос;
37.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1				Устный опрос;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1				Устный опрос;
39.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1				Устный опрос;
40.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1				Устный опрос;
41.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос;

42.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Устный опрос;
43.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1				Письменный контроль;
44.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1				Устный опрос;
45.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1				Устный опрос;
46.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1				Тестирование;
47.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос;
48.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос;
49.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1				Устный опрос;
50.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1				Устный опрос;

51.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагам	1				Устный опрос;
52.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1				Устный опрос;
53.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1				Устный опрос;
54.	Техника передачи катящегося мяча	1				Тестирование;
55.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1				Устный опрос;
56.	Техника передачи мяча во время его ведения	1				Устный опрос;
57.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1				Устный опрос;
58.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1				Устный опрос;
59.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1				Устный опрос;
60.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1				Устный опрос;

61.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1				Устный опрос;
62.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1				Устный опрос;
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1				Устный опрос;
64.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1				Устный опрос;
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1				Устный опрос;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1				Устный опрос;
67.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1				
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1				Практическая работа;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				

75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>; <https://uchi.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

