

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.Я. ФИЛЬКО»

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
МКОУ «СОШ № 22  
имени Героя Советского  
Союза И.Я. Филько»  
 Мамитько В.Н.  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МКОУ «СОШ № 22  
имени Героя Советского  
Союза И.Я. Филько»  
 /О.Н.Берюмова  
«27» августа 2021 г

«Утверждено»  
Директор МКОУ «СОШ № 22  
имени Героя Советского  
Союза И.Я. Филько»  
 /Р.С.Мурадян  
Приказ № 97  
от «31» августа 2021 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования  
по физической культуре  
для 4 классов  
на 2021-2022 учебный год

**Составитель:**  
*Сылко Елена Владимировна,*  
учитель начальных классов высшей  
квалификационной категории

х.Зайцев, 2021 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса начальной школы составлена в соответствии с

- федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- примерной образовательной программой начального общего образования;
- примерной программой для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-4 класс / составители В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение.;
- авторской программой «Физическая культура» В. И. Лях;
- основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько»;
- учебным планом МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько» на 2021 -2022 учебный год;
- федеральным перечнем учебников на 2021 - 2022 учебный год;
- положением о рабочей программе в МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько».

**УМК «Физическая культура 4 класс»:** Физическая культура 1-4 класс. Учебник (автор В.И.Лях). Физическая культура. Тематическое и поурочное планирование уроков физической культуры ( авторы В.Ф. Стрельченко, О.Н. Романенко)  
Всего 102 часа по 3 часа в неделю

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Выпускник научится:**

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.
- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.
- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;

- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

**Содержание программы курса физическая культура  
4 класс**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

#### 1. Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля;

Легкоатлетические упражнения:

бег, прыжки, метания.

Гимнастика с элементами акробатики:

построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах;

Кроссовая подготовка:

освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости;

Подвижные игры:

освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом;

#### 2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

*Проведение зачетно-тестовых уроков*

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с

целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапа обучения.

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	5,5 с и меньше	5,6-6,0 с	6,1 с и больше	6,0 с и меньше	6,1-6,3 с	6,4 с и больше
Челночный бег 3x10 м	9,0 с и меньше	9,1-9,4 с	9,5 с и больше	9,4 с и меньше	9,5-9,9 с	10,0 с и больше
Бег на 60 м	10,3 с и меньше	10,4-10,8	10,9 с и больше	10,6 с и меньше	10,7-11,1	11,2 с и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков
Вис на время	71 с и больше	60-70 с	0-59 с	71 с и больше	60-70 с	0-59 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м	Дальше 14 м	10-14 м	Ближе 10 м
Наклон вперед из положения стоя	+ 7 см и более	от 0 до +6 см	-	+ 7 см и более	от 0 до +6 см	-
Подтягивание в висе	4 раза и более	2-3 раза	1 раз и менее	-	-	-
Отжимание от пола	-	-	-	30 раз и более	20-29 раз	Менее 20 раз
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19 раз и более	18 – 14 раз	Менее 14 раз
Подъем туловища за 30 с	21 раз и более	16-20 раз	15 раз и менее	21 раз и более	16-20 раз	15 раз и менее
Прыжок в	160 см и	159 – 145	144 см и	152 см и	151 –	136 см и

длину с места	дальше	см	ближе	дальше	137см	ближе
Бег 1000 м	5 мин и меньше	5 мин 1 с – 5 мин 30 с	5 мин 31 с и больше	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с – 6 мин	6 мин 1 с и больше

*Тестовые нормативы:* проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Основной формой организации учебного процесса является урок в рамках классно-урочной системы. В качестве дополнительных форм учебного процесса используется система электронного обучения с применением дистанционных педагогических технологий.

Общие формы организации обучения: индивидуальная, парная, групповая, коллективная, фронтальная.

Основными элементами образовательного процесса являются учебники, учебные пособия, образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности

В обучении используются следующие организационные формы учебной деятельности: урок изучения новых знаний; урок закрепления, урок коррекции знаний; практическое занятие; контрольная и самостоятельная работа; урок-защита исследовательских проектов, домашнее задание исследовательского характера.

Сопровождение обучения может осуществляться в следующих режимах: очное, off-line обучение (видеоуроки, тестирование, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации, консультации, видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail).

### Тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
<b>Основы знаний (3 часа)</b>			
1	ТБ на уроках физической культуры.		
2	Р.К.История ФК и спорта через историю семьи.		
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.		
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.		
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.		
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».		
7	Бег на результат 30 м. – тест. Игра «Пионербол».		
8	Бег на результат 60 м. – тест. Игра «Пионербол».		
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».		
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».		
11	Прыжок в длину с места на результат - тест.		
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Вышибалы».		
13	Челночный бег 3х10 м на результат – тест.		
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров».		
15	Метание набивного мяча на дальность - тест.		
<b>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>			
16	Р.К.Составление режима дня.		
17	Правильная осанка.		
18	Физическое развитие.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
19	Р.К.Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.		
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>			
20	Бег до 2 мин.		
21	Бег до 2 мин.		
22	Бег до 3 мин.		
23	Бег до 3 мин.		
24	Бег до 4 мин.		
25	Бег до 4 мин.		
26	Бег до 5 мин.		
27	Бег до 5 мин.		
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>			
28	Р.К.Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».		
29	Игра «Белые медведи».		
30	Подвижная игра «Кто быстрее?».		
31	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание.		
32	Элементы игры «Пионербол».		
33	Игра «Пятнашки».		
34	Игра «Кто быстрее?».		
35	Игра «Пустое место».		
36	Игра «Метко в цель».		
37	Эстафеты с мячом.		
38	Эстафеты с обручем.		

39	Игра «Перестрелка».		
40	Игра «Белые медведи».		
41	Эстафеты с предметами.		
42	Игра «Второй лишний».		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
43	Физкультминутка на уроке.		
<b>Знания о туризме (5 часов)</b>			
44	Р.К.Понятия – карта, компас, палатка, костер, рюкзак. ОРУ в движении. Игра на внимание.		
45	Понятия – карта, компас, палатка, костер, рюкзак.		
46	Укладка рюкзака, установка палатки.		
47	Р.К.Укладка рюкзака, установка палатки.		
48	Виды костра.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>			
49	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».		
50	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев - тест. «Эстафета с чехардой».		
51	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.		
52	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися.		
53	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.		
54	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».		
55	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».		
56	Преодоление полосы препятствий.		
57	Произвольное преодоление простых препятствий.		
58	Преодоление полосы препятствий.		
59	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».		
60	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».		
61	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».		
62	Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка».		
63	Вис, стоя и лежа.		
64	Вис, стоя и лежа - тест.		
65	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.		
66	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.		
67	Перелазание через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
68	Перелазание через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
69	Перелазание через козла. Игра «Иголочка и ниточка».		
<b>Подвижные игры на основе спортивной игры баскетбол (19 часов)</b>			
70	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».		
71	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».		
72	Игра «Кто дальше бросит», «Стой».		
73	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель».		
74	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».		
75	Передача мяча снизу, от груди.		
76	Передача мяча снизу, от груди.		
77	Р.К.Эстафеты с мячом.		
78	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».		

79	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».		
80	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами».		
81	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.		
82	Р.К.Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами».		
83	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему».		
84	Эстафеты с мячом.		
85	Эстафета со скакалкой.		
86	Эстафеты с обручем.		
87	Р.К.Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».		
88	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>			
89	Бег до 3 мин.		
90	Эстафеты с обручем.		
91	Челночный бег 3x10 м. – <b>тест.</b>		
92	Бег с ускорением от 30 до 60 м. – <b>тест.</b>		
93	Бег до 3 мин.		
94	Прыжки с высоты до 40 см.		
95	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).		
96	Р.К.6-минутный бег с учетом времени.		
97	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.		
98	Метание малого мяча стоя на месте на дальность - <b>тест.</b>		
99	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.		
100	Эстафеты с мячом.		
101	Эстафета со скакалкой.		
102	<b>Промежуточная аттестация за курс 4 класса по физической культуре в форме тестирования.</b>		

Количество часов	Первая четверть	Вторая четверть	Третья четверть	Четвёртая четверть
	Тестирование	5		2