



Утверждаю.  
Директор  
МБОУ «СОШ №7»  
Е.В. Кузьмин  
Пр. 118-ОД от 30.08.2021

Согласовано на МС  
протокол №1  
от 27.08.2021  
руководитель МС  
Е.В. Янчис

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
начальных классов  
протокол №1  
от 27.08.2021  
руководитель ШМО  
Л.Л. Наумова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование)

*ФГОС НОО, базовый уровень  
для обучающихся 4А класса*

*2021-2022 учебный год  
(срок реализации программы)*

**Составитель:**  
Лобарева Ирина Петровна,  
учитель МБОУ «СОШ №7»

г. Вышний Волочёк  
2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Личностные результаты

*У обучающегося будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## Познавательные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

## Коммуникативные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- 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).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- *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.*

*Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся 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 акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Пионербол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качества планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения учебного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

*На материале раздела «Лёгкоатлетические упражнения»*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>3</b>		
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	02.09	02.09
2.	История развития физической культуры в России.	1	11.11	11.11
3.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	10.01	
	<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>3</b>		
4.	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1	09.11	09.11
5.	Измерение показателей развития физических качеств.	1	16.03	
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	18.05	
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>		
7.	Комплексы упражнений для утренней зарядки.	1	28.12	28.12
8.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	14.05	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>94</b>		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>		
9.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перекаты и группировка с опорой руками за головой. Кувырок вперёд и назад.	1	15.11	15.11
10.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 2-3 кувырка вперёд и назад.	1	16.11	16.11
11.	Повороты на месте. Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.	1	18.11	18.11

12.	Повороты на месте. «Мост» из положения лёжа на спине.	1	22.11	22.11
13.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении с поворотом. Акробатическая комбинация.	1	23.11	23.11
14.	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Акробатическая комбинация.	1	25.11	25.11
15.	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Вис стоя.	1	29.11	29.11
16.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис стоя.	1	30.11	30.11
17.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис лёжа.	1	02.12	02.12
18.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в виси.	1	06.12	06.12
19.	Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	1	07.12	07.12
20.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	09.12	09.12
21.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	13.12	13.12
22.	Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1	14.12	14.12
23.	Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	2	16.12	16.12
24.			20.12	20.12
<i>Лёгкоатлетические упражнения</i>		<b>19</b>		
25.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	06.09	06.09
26.	Бег с ускорением.	1	04.09	04.09
27.	Бег из различных исходных положений.	1	09.09	09.09
28.	Бег с максимальной скоростью.	1	22.03	
29.	Бег с высокого старта.	1	29.03	
30.	Челночный бег.	1	30.03	
31.	Эстафетный бег.	1	04.04	

32.	Прыжок в длину с места.	1	13.09	13.09
33.	Прыжок в высоту с места.	1	05.04	
34.	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	14.09	14.09
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	06.04	
36.			11.04	
37.	Многоскоки.	1	16.09	16.09
38.	Метание малого мяча с места.	2	20.09	20.09
39.			12.04	
40.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	21.09	21.09
41.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	23.09	23.09
42.	Метание малого мяча на дальность с отскоком от стены.	1	13.04	
43.	Бросок набивного мяча.	1	18.04	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>19</b>		
44.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м).	3	27.09	27.09
45.			28.09	28.09
46.			19.04	
47.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м).	3	30.09	30.09
48.			04.10	04.10
49.			20.04	
50.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м).	3	11.10	11.10
51.			12.10	12.10
52.			25.04	

53.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80 /90 м).	3	14.10	14.10
54.			18.10	18.10
55.			26.04	
56.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (80 /90 м).	3	03.05	
57.			04.05	
58.			09.05	
59.	Бег с преодолением малых препятствий.	4	05.10	05.10
60.			07.10	07.10
61.			27.04	
62.			02.05	
<b>Подвижные игры</b>		<b>16</b>		
63.	Подвижные игры на закрепление навыков бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Эстафета быстроногих».	3	19.10	19.10
64.			26.10	26.10
65.			10.05	
66.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Волк во рву», «Прыжок за прыжком», «Попрыгунчики», «Болото».	3	21.10	21.10
67.			23.10	23.10
68.			11.05	
69.	Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях «Выбиваль», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Стрелки».	3	25.10	25.10
70.			03.11	03.11
71.			16.05	

72.	Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей «Посадка картофеля», «Пингвины», «Змейка», «Удочка», «День и ночь», «Донеси кубик», «Кто сильнее», «Паучки».	3	21.12	21.12
73.			23.12	23.12
74.			27.12	27.12
75.	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	4	08.03	—
76.			09.03	
77.			14.03	
78.			15.03	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		<b>16</b>		
79.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	11.01	
80.	Передача мяча с отскоком от пола.	1	12.01	
81.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	14.01	
82.			18.01	
83.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	2	19.01	
84.			24.01	
85.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	25.01	
86.			26.01	
87.	Ведение мяча с изменением направления движения.	2	31.01	
88.			01.02	
89.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	02.02	
90.			04.02	
91.			08.02	
92.	Бросок мяча после ведения.	2	09.02	

93.	Комбинация приёмов.	2	14.02	
94.			15.02	
<i>Подвижные игры с элементами пионербола</i>		<b>8</b>		
95.	Стойка и перемещение игрока.	2	16.02	
96.			21.02	
97.	Передача и приём мяча.	2	22.02	
98.			23.02	—
99.	Подача мяча.	2	23.02	
100.			01.03	
101.	Комбинация приёмов: подача-приём-передача.	2	02.03	
102.			07.03	
<b>Всего:</b>		<b>102 час.</b>		