

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»  
Заинского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Шадьбаева Ф.С.. Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» <i>Габдрахманова А.Р.</i> «<u>31</u>» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Закирова В.С. Приказ № <u>92</u> от «<u>31</u>» августа 2020 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Начального общего образования  
Физическая культура  
4 класс  
на 2020/2021 учебный год  
Шадьбаевой Фариды Сибгатулловны  
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета протокол  
№ 1 от «31» августа 2020 г.

Верхние Шипки, 2020 г

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания и о физической культуре</b>	<p>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</p>	<p>Выполнять существующие варианты паса мяча ногами; 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.</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха; - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности,</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств,</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p>Выполнять строевые упражнения; Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;</p>	<p>Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; Правилам тестирования подтягивания на низкой</p>	<p>и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности,</p>	<p>эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств,</p>

	<p>Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;</p> <p>Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;</p> <p>Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;</p> <p>Выполнять мост;</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;</p> <p>Выполнять упражнения на кольцах;</p> <p>Выполнять опорный прыжок;</p> <p>Проходить станции круговой тренировки;</p> <p>Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;</p> <p>Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;</p> <p>Крутить обруч;</p> <p>Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;</p> <p>Подтягиваться, отжиматься.</p>	<p>перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Правилам тестирования виса на время;</p> <p>Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;</p> <p>Выполнять различные варианты вращения обруча;</p> <p>Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;</p> <p>Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;</p> <p>Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;</p> <p>Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;</p> <p>Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических</p>	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
--	--	--	--	---

		<p>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</p>		
--	--	--	--	--

		<p>прикладной направленности.  Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;  Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;  Правилам тестирования виса на время;  Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;  Выполнять различные варианты вращения обруча;  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;  Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения</p>		
--	--	--	--	--

		<p>по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Пробегать 30 и 60 м на время;</p> <p>Выполнять челночный бег;</p> <p>Метать мешочек на дальность и мяч на точность;</p> <p>Прыгать в длину с места и с разбега;</p> <p>Прыгать в высоту с прямого разбега,</p>	<p>Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений;</p> <p>Осваивать технику бега различными способами;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения</p>		

	<p>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.</p>	<p>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</p>		
--	--	--	--	--

		<p>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.</p>		
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносить лыжи под рукой и на плече; Проходить на лыжах 1,5 км; Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; Осваивать универсальные умения; Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; Применять правила подбора одежды для занятий лыжной</p>		

	<p>Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозить «плугом»; Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>подготовкой; Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>		
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>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.</p>	<p>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</p>		

		<p>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.</p>		
--	--	---	--	--

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Перечень и название раздела и тем курса	Краткое содержание учебной темы	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
<b>Физическое совершенствование</b>	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	

**Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. Прикладная гимнастика: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

**Подвижные игры** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.ОРУ ( развитие гибкости):« выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.ОРУ (развитие координации):по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. ОРУ (развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность.

**Подвижные игры.** На материале легкой атлетики: прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. ОРУ (развитие координации): бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. ОРУ (развитие быстроты): бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. ОРУ (развитие выносливости): равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. ОРУ (развитие силовых способностей): прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных и.п. и различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди); запрыгивание с последующим спрыгивание

	<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. ОРУ (развитие координации): перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подборание предме-тов во время спуска в низкой стойке. ОРУ (развитие выносли-вости): передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. <b>Плавание.</b> Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплавание отрезков одним из способов плавания Спортивные игры.</p> <p><b>Футбол:</b> остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Баскетбол:</b> ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Подвижные игры. На материале спортивных игр: футбол – игра по упрощенным правилам баскетбол – игра «собачки», игра по упрощенным правилам волейбол – пионербол,</p>	
Всего		102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт.
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег.	1	1.09	
2	Бег с изменением длины и частоты шагов	1	3.09	
3	Бег на результат 30, 60м	1	4.09	
4.	Прыжки.	1	8.09	
5	Прыжок в длину с разбега	1	10.09	
6	Прыжок в длину с места	1	11.09	
7.	Метание.	1	15.09	
8	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	17.09	
9	Наклоны вперёд к ногам из положения сидя	1		
10.	Игры «Перебежки под обстрелом», «Салки с мячом».	1	18.09	
11	«Челночный бег 3х10 м».	1	22.09	
12	Челночный бег 3х10 м	1	24.09	
13.	Игры «Перебежки под обстрелом», «Салки с мячом».	1	25.09	
14	Челночный бег 3х10 м	1	29.09	
15	Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км	1	1.10	
16	Ведение мяча в футболе.	1	2..10	
17	Ведение мяча в футболе, удар	1	6.10	
18	Передача мяча в футболе.	1	8.10	
19	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад	1	9.10	
20	Различные виды ходьбы	1	13.10	
21	Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щёчкой».	1	15.10	

22.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	16.10	
23.	Висы. Строевые упражнения.	1	20.10	
24	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	22.10	
25	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	23.10	
26	Лазание, опорный прыжок.	1	27.10	
27	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	29.10	
28	Подвижные игры с мячом.	1	30.10	
29	Игры «Гонка мячей по кругу», «Салки с мячом», «Овладей мячом».	1	10.11	
30	Прыжки через скакалку	1	12.11	
31	Подвижные игры. Эстафеты.	1	13.11	
32	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	1	17.11	
33	Эстафеты с прыжками, бегом ( с обручами, скакалками).	1		
34.	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега	1	19.10	
35	Метание теннисного мяча на дальность	1	20.10	
36	Метание теннисного мяча с места на точность	1	24.11	
37.	Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	26.11	
38	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	27.11	
39	Мост с помощью и самостоятельно	1	1.12	
40.	Висы на гимнастической стенке. Строевые упражнения	1	3..12	

41.	Опорный прыжок. Лазание	1	4.12	
42.	Ловля и передача мяча.	1	8.12	
43	Ловля и передача мяча в движении	1	10.12	
44	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	1	11.12	
45.	Ведение мяча «Змейкой»	1	15.12	
46	Ведение мяча с изменением направления	1	17.12	
47	Ведение мяча с изменением скорости	1	18.12	
48.	Попеременный двухшажный ход.	1	22.12	
49	Ступающий и скользящий шаг с палками	1	24.12	
50	Попеременный двухшажный ход без палок	1	25.12	
51	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	12.01	
52.	Повороты переступанием в движении.	1	14.01	
53	Пробежка по лыжне	1	15.01	
54	Передвижение с поворотами в движении	1	19.01	
55.	Спуски в различных стойках.	1	21.01	
56	Спуск в высокой, в основной и низкой стойках	1	22.01	
57	Подъём на склон.	1	26.01	
58	Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».	1	28.01	
59.	Торможение «плугом» и упором.	1	29.01	
60	Пробежка по лыжне	1	2.02	
61	Преодоление подъема ступающим шагом	1	4.02	
62	Спуски и подъёмы.	1	5.02	
63	Спуски в различных стойках, торможение	1	9.02	
64	Подъёмы в различных стойках	1		
65	Подъёмы, спуски в различных стойках, торможение.	1	11.02	
66.	Спуски в различных стойках, подъёмы.	1	12.02	
67	Передвижение на лыжах	1	16.02	
68	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	18.02	
69.	Ведение мяча в движении.	1	19.02	

70	Ведение мяча правой рукой в движении	1	23.02	
71	Ведение мяча левой рукой в движении	1	25.02	
72.	Бросок мяча в кольцо.	1	26.02	
73	Ловля и передача мяча в кругу	1	2.03	
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	4.03	
75	Передача мяча в футболе.	1	5.03	
76	Ведение, остановка мяча	1	9.03	
77	Ведение мяча, удары по воротам	1	11.03	
78	Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	12.03	
79	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	16.03	
80.	Опорный прыжок, лазание.	1	18.03	
81	Лазание по канату в три приёма	1	19.03	
82	Перелезание через препятствие	1	1.04	
83	Подтягивание в висе висе.	1	2.04	
84	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе,	1	6.04	
85	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	8.04	
86	Игра «Удочка», «Волк во рву»	1	9.04	
87	Игра «Вызов номеров», «Пустое место»	1	13.04	
88	Прыжки через скакалку на месте	1	15.04	
89	Прыжки через скакалку в ходьбе	1	16.04	
90.	Подвижные игры. Эстафеты.	1	20.04	
91.	Первоначальные упражнения.	1	22.04	
92	Упражнения в скольжении.	1	23.04	
93	Плавание на короткие дистанции.	1	27.05	
94	Бег по пересечённой местности.	1	29.05	
95	Чередование бега и ходьбы	1	30.05	
96.	Прыжки.	1	4.05	
97	Прыжок в длину с места	1	6.05	
98	Прыжок в длину с разбега	1	7.05	
99.	Метание.	1	11.05	

100	Футбол.	1	13.05	
101	Построение, перестроение, ходьба с заданием	1	14.05	
102	Чередование бега и ходьбы.	1	17.05	

