
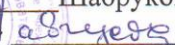


МОБУ «Пекшиксалинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано Зам.директора по УВР  « 31 » августа 2022 г	Утверждено Директор школы Шабрукова Н.П.  « 31 » августа 2022 г
---	--



Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 4 класса

Составила:  
учитель начальных классов  
Киселёва С.В.

2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И. Лях М.: Просвещение, 2014; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучение учебного предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### *Личностные, метапредметные и предметные результаты*

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные результаты:**

- 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 её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии

на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Контрольные упражнения	<i>Уровень физической подготовленности 4 класс</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150 -160	131 – 149	120 -130	143-152	126 – 142	115-125
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8 -5,6	6,3 – 5,9	6,6 -6,4	6,3 -6,0	6,5 – 5,9	6,8 -6,6
<b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b>	-	-	-	18	15	10
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	6	4	3	-	-	-
<b>Бег 1000 м, мин. сек.</b>	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
<b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.</b>	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## Содержание учебного предмета

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Легкая атлетика(20 ч.)** Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

**Подвижные игры (24 ч.)** «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)** Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

**Лыжная подготовка (20 ч.)** Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)** Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места.

Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

### Календарно - тематическое планирование по физкультуре

№ урока	Тема урока	Дата план	Дата факт
<b>Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ.		
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.		
3	Челночный бег.		
4	Тестирование челночного бега 3x10м.		
5	Тестирование бега на 60м с высокого старта.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.		
7	Техника паса в футболе.		
8	Спортивная игра «Футбол»		
9	Техника прыжка в длину с разбега.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.		
12	Контрольный урок по футболу.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с		
16	Тестирование прыжка в длину с места.		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
18	Тестирование вися на время.		
19	Броски и ловля мяча в парах.		
20	Броски мяча в парах на точность.		
21	Броски и ловля мяча в парах.		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены		
23	Подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча		

25	Упражнения с мячом		
26	Ведение мяча.		
27	Подвижные игры.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)</b>			
28	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Кувырок вперёд.		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.		
30	Зарядка.		
31	Кувырок назад.		
32	Круговая тренировка.		
33	Стойка на голове и на руках.		
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.		
35	Гимнастические упражнения.		
36	Висы.		
37	Лазание по гимнастической стенке и висы.		
38	Круговая тренировка.		
39	Прыжки в скакалку.		
40	Прыжки в скакалку в тройках.		
41	Подвижные игры с предметами.		
42	Круговая тренировка.		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастическом бревне		
45	Круговая тренировка		
46	Вращение обруча		
47	Вращение обруча		
48	Круговая тренировка		
<b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b>			
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.		
50	Повторение ступающего шага, скользящего шага.		
51	Попеременный двухшажный ход (разучивание).		
52	Попеременный двухшажный ход (закрепление).		
53	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом		



	до 2км с палками.		
54	Повторение поворотов на месте переступанием.		
55	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».		
56	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.		
57	Повороты переступанием в движении (разучивание).		
58	Повороты переступанием в движении (закрепление).		
59	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.		
60	Техника подъема «лесенкой» (повторение).		
61	Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.		
62	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.		
63	Повторение техники спуска с торможением (плугом).		
64	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.		
65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
66	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.		
67	Эстафеты на пять основных двигательных способностей.		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.		
70	Полоса препятствий.		
71	Усложнённая полоса препятствий.		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
74	Физкультминутка		
75	Знакомство с опорным прыжком.		
76	Опорный прыжок.		
77	Контрольный урок по опорному прыжку.		
78	Закрепление пройденного материала.		
IV четверть			
79	Броски мяча через волейбольную сетку.		
80	Подвижная игра «Пионербол».		
81	Упражнения с мячом.		

82	Волейбольные упражнения.		
83	Контрольный урок по волейболу.		
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы».		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.		
86	Тестирование вися на время.		
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		
88	Тестирование прыжка в длину с места.		
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		
91	Баскетбольные упражнения.		
92	Тестирование метания малого мяча на точность.		
93	Спортивная игра «Баскетбол».		
94	Беговые упражнения.		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.		
97	Тестирование метания мешочка на дальность.		
98	Футбольные упражнения.		
99	Спортивная игра «Футбол».		
100	Бег на 1000 м.		
101	Спортивные игры.		
102	Подвижные и спортивные игры. Итог за учебный год.		

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- В. И. Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014;
- Учебник по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2016.
- А. Ю. Патрикеева. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха. М.: ВАКО, 2020 г.
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.