


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя общеобразовательная школа п. Силикатный"

Утверждаю  
Директор МОБУ "СОШ  
п. Силикатный"  
  
Т. А. Аверина  
" 31 " 08 2023 г.



Согласовано  
зам. директора по УВР  
  
Н. А. Шишигина  
" 31 " 08 2023 г.

Рассмотрено  
на заседании  
методического  
объединения  
протокол № 1  
« 31 » 08 2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре в 4 классе**

учителя начальных  
классов:  
Ошуевой Анастасии  
Сергеевны

п. Силикатный  
2023 г

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. 1-4кл.: учеб.для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение, 2014.

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

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

*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 получают 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).

### **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 виси. Поднимание согнутых и прямых ног в виси 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 2 км 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.

Программа предусматривает формы организации учебных занятий: коллективную, парную, групповую, индивидуальную.

Виды занятий: урок- экскурсия, игровой урок, урок-зачет, тестирование.

На занятиях используются различные виды учебной деятельности: словесные ( рассказ, беседа, объяснение, лекция), практические ( упражнения с различными заданиями), наглядные ( таблицы, схемы, портреты), контроль и самоконтроль (устный и письменный опрос).

### Календарно – тематическое планирование

| № урока | Тема урока  |
|---------|---|
| 1       | Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м).                     |
| 2       | Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег.                          |
| 3       | Игры «Пустое место», «Два мороза».                                      |
| 4       | Бег с ускорением (30 м - 60м). Челночный бег.                           |
| 5       | Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег.                       |
| 6       | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»                                      |
| 7       | Прыжок с места. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.                               |
| 8       | Прыжок в длину с места. Челночный бег.                                  |
| 9       | Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление)                        |
| 10      | Прыжок с разбега. Игра. Эстафеты.                                       |
| 11      | Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).                        |
| 12      | Игры «Класс, смирно», «Невод».  |
| 13      | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча. |

|    |   |
|----|---|
| 14 | Метание набивного мяча. . Эстафеты.   |
| 15 | . Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание).                                    |
| 16 | Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.                     |
| 17 | Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. |
| 18 | Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление).                                     |
| 19 | Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад.                              |
| 20 | Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.                         |
| 21 | Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание).                                  |
| 22 | Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.                    |
| 23 | Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.                         |
| 24 | Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление).                                  |
| 25 | Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.                    |
| 26 | Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.                         |
| 27 | Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).                               |
| 28 | Акробатические комбинации (разучивание).  |
| 29 | Акробатические комбинации (закрепление).  |
| 30 | Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление).                                |
| 31 | ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).   |
| 32 | ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).   |
| 33 | Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).                                  |
| 34 | Акробатические комбинации (разучивание).  |
| 35 | Акробатические комбинации (закрепление).  |
| 36 | Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).                                  |
| 37 | Акробатические комбинации (разучивание).  |
| 38 | Акробатические комбинации (закрепление).  |
| 39 | Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».   |
| 40 | Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.                         |
| 41 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Эстафеты.                                     |
| 42 | Игры: «Космонавты».   |
| 43 | ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.                       |
| 44 | Поднимание согнутых и прямых ног в виси на гимнастической стенке.                         |
| 45 | Подвижная игра «Летающий мяч».  |
| 46 | ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.                       |
| 47 | Поднимание согнутых и прямых ног в виси на гимнастической стенке.                         |
| 48 | Подвижные игры с предметами.  |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.                          |
| 50 | Повторение ступающего шага, скользящего шага.   |
| 51 | Подвижные игры  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход (разучивание).  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход (закрепление).  |
| 54 | Подвижные игры  |
| 55 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.                     |
| 56 | Повторение поворотов на месте переступанием.  |
| 57 | Подвижные игры  |
| 58 | Повторение техники торможения «плугом» и «упором».  |
| 59 | Повторение спусков в высокой и низкой стойках.  |
| 60 | Подвижные игры  |
| 61 | Повороты переступанием в движении (разучивание).  |
| 62 | Повороты переступанием в движении (закрепление).  |
| 63 | Подвижные игры  |

|     |   |
|-----|---|
| 64  | Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.                               |
| 65  | Техника подъема «лесенкой» (повторение).  |
| 66  | Подвижные игры  |
| 67  | Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. |
| 68  | Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. |
| 69  | Подвижные игры  |
| 70  | Повторение техники спуска с торможением (плугом).                                       |
| 71  | Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.                                 |
| 72  | Подвижные игры  |
| 73  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.                               |
| 74  | Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.                                  |
| 75  | Подвижные игры  |
| 76  | Эстафеты на пять основных двигательных способностей.                                    |
| 77  | Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).  |
| 78  | Подвижные игры  |
| 79  | Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.         |
| 80  | Повторение ловли мяча двумя руками.   |
| 81  | Подвижные игры  |
| 82  | Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.                             |
| 83  | Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.  |
| 84  | Подвижные игры  |
| 85  | Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                             |
| 86  | Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.  |
| 87  | Подвижные игры  |
| 88  | Повторение броска двумя руками от груди с места.  |
| 89  | Закрепление броска двумя руками от груди с места.                                       |
| 90  | Подвижные игры  |
| 91  | Повторение ведения мяча.  |
| 92  | Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.                               |
| 93  | Подвижные игры  |
| 94  | Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении.                                |
| 95  | Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении.                             |
| 96  | Подвижные игры  |
| 97  | Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.   |
| 98  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.                                |
| 99  | Подвижные игры  |
| 100 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.                                   |
| 101 | Эстафеты. Подвижные игры с мячом.   |
| 102 | Ловля и передача мяча в движении.   |

### Список литературы

- В. И.Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И.Лях, М.: Просвещение, 2020;
- 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, 2014г.