

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы. Протокол № 1 от 30.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Н.В.Поликарпова 30.08.2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с. Безводовка _____ В.М. Гнутов Приказ № 60 от 30.08.2023 г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**

Класс: **4**

Уровень общего образования **начальное общее образование**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **102 часов в год ;3 ч. в неделю.**

Учебник: Физическая культура 1-4 классы, учебник для общеобразовательных учреждений автор В.И. Лях -М.: Просвещение

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Бурханова Наталья Александровна

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

#### **Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) и нормативами в подготовке к сдаче норм ГТО;
- стремления к совершенствованию физического развития и подготовке ГТО;

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Обучающиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
  
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств ;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### **Обучающиеся научатся:**

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата и подготовке к сдаче норм ГТО;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Познавательные**

#### **Обучающиеся научатся:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

#### **Коммуникативные**

##### **Обучающиеся научатся:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений и подготовке к сдаче норм ГТО;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

### Лёгкая атлетика (31 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (24 ч)**

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры (8 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

### **Подвижные игры на основе баскетбола(15ч)**

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование учебного предмета  
(курса «Физическая культура»4 класс)**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>18</b>
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История развития физической культуры <b>в России в XVII-XIX вв.</b>	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств..	1
4	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких	1
5	Бег с высоким подниманием бедра..	1
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
7-8	Челночный бег 3x10 м..	2
9	Положение — «низкий старт».	1
10	Бег на 30 м на время.	1
11	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1
12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1
13	Равномерный медленный бег до 800 м.	1
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
15	Метание теннисного мяча <b>в вертикальную цель с 6 м</b>	1



16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1
17-18	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО. Выполнение контрольных нормативов	2
19-26	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	8
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>24</b>
27	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1
28	Кувырки вперед.	1
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1
30	Стойка на лопатках из упора присев.	1
31	«Мост» из положения лежа.	1
32	Вис, согнув ноги.	1
33-34	Комплекс ритмической гимнастики.	2
35	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см). Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
37	Вис на согнутых руках.	1
38-39	Переползание по – пластунски.	2
40-41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	2
42-45	Комбинация из элементов акробатики..	4
46-48	Полоса препятствий.	3
49	Подвижные игры на материале гимнастики.( выбору учащихся)	1
50	Подвижные игры на материале гимнастики	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>

51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1
52	Повторение поворотов переступанием на месте	1
53-54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2
55	Спуск в основной стойке.	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Одновременный двухшажный ход..	1
58	Подъём «лесенкой».	1
59	Подъём «ёлочкой».	1
60	Равномерное передвижение по дистанции	1
61-62	Торможение «плугом»	2
63-64	Торможение «упором».	2
65-66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
67-69	Спуски и подъёмы изученными способами	3
70-71	Равномерное передвижение на лыжах	2
72-73	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции 1500м.	2
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>15</b>
74	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
76	Ловля и передача мяча от груди в движении	1
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой( левой) рукой	1

78-80	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой( левой) рукой.	3
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, по кругу.	1
82	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
83	Бросок в кольцо. Игра в "мини-баскетбол".	1
84	Бросок мяча в кольцо.	1
85	Ведение, ловля мяча Бросок мяча в кольцо.	1
86	Ведение мяча и броски в цель.	1
87	Броски в цель. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
88	Развитие координационных способностей.	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>
89	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Бег 30м.	1
90	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	<b>1</b>
91	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги	1
93	Прыжки с высоты	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
95-96	Метание малого мяча на дальность	2
97-98	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	2
99	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	1
100	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Выполнение контрольных нормативов.	1

101 102	Выполнение контрольных нормативов и подготовка ГТО.	2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>