

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Лава

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО Руководитель ШМО:  / М.М. Стаканникова Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР  / Е.Б. Миронова от «29» августа 2023 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор школы  Т.Е. Швецова/ Приказ № 92 от «30» августа 2023 г.
---	---	---



**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 4 класса**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**базовый уровень**  
**102 часа.**  
**Автор учебника: В.И. Лях.**

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

**Крючкова Оксана Александровна**

2023 год

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование первоначальных представлений 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;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения 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).

### **2. Содержание учебного предмета.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

\*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока п/п	№ урока в теме	Раздел. Тема урока.	§ учебника
<b>Легкоатлетические упражнения (26 ч)</b>			
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	21
2	2	Бег на скорость в заданном коридоре.	21
3	3	Бег на скорость 30, 60 м.	<b>22</b>
4	4	Круговая эстафета.	22
5	5	Прыжки	22
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	22
7	7	Прыжки в высоту с места.	22
8	8	Прыжки в высоту с разбега.	22
9	9	Метание.	22
10	10	Бросок теннисного мяча на дальность	22
<b>Подвижные игры</b>			
11	11	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	22
12	12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	23
13	13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	23
14	14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	23
15	15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	23
16	16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	23
17	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	23
18	18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	23
19	19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	23
20	20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	<b>23</b>
21	21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	23

22	22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	23
23	23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	24
24	24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	24
25	25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	24
26	26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	24
<b>Гимнастика с элементами акробатики (23 ч)</b>			
27	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте,.	24
28	2	Ходьба с различной амплитудой движения	24
29	3	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	24
30	4	Кувырок вперед, кувырок назад.	25
31	5	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	25
32	6	Отжимание.	25
33	7	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	25
34	8	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	25
35	9	Висы и упоры. Строевые упражнения.	25
36	10	Висы и упоры. Строевые упражнения.	25
37	11	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	25
38.	12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	25
39	13	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	26
40	14	Упражнения на разновысоких брусьях.	26
41	15	Акробатическая комбинация - учет	26
42	16	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	26
43	17	Мост с помощью и самостоятельно.	26
44	18	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) - Учет.	26
45	19	Лазанье по канату в три приема.	26
46	20	Кувырок назад, кувырок вперед	26
47	21	Лазанье по канату в три приема - учет	26
48	22	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	27
49	23	Закрепление висов и упоров. Подведение итогов.	27
<b>Лыжная подготовка (31 ч)</b>			
50	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	27
51	2	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	27
52	3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	27
53	4	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	27

54	5	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	27
55	6	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	27
56	7	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	27
57	8	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	27
58	9	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	27
59	10	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	27
60	11	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	27
61	12	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	27
62	13	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	27
63	14	Торможение «плугом». Игра «Веер»	27
64	15	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км.	27
65	16	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	27
66	17	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	27
67	18	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	27
68	19	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	27
69	20	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км	27
70	21	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км Бег.	27
71	22	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	27
72	23	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	27
73	24	Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км	27
74	25	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	27
75	26	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	27
76	27	Повороты переступанием в движении. Эстафеты. Бодрость.	27
77	28	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	27
78	29	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	27
79	30	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	27
80	31	Подвижные игры. Подведение итогов	27
<b>Подвижные игры (22 ч)</b>			
81	1	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	27
82	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	27
83	3	Ведение мяча с изменением направления.	28
84	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	28
85	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	28
86	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	28

87	7	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	28
88	8	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	28
89	9	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	29
90	10	Бросок снизу по б/большому кольцу.	29
91	11	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	29
92	12	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	29
93	13	Учебная игра в «мини-баскетбол»	29
<b>Легко атлетические упражнения</b>			
94	14	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	29
95	15	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	29
96	16	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	29
97	17	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	29
98	18	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место» Физкультурная азбука.	29
99	19	Челночный бег 3x10 м- учет. Эстафеты.	29
100	20	Шестиминутный бег. Метание мяча.	29
101	21	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	29
102	22	Бег 1500 м без учета времени.	29