

Принято на педагогическом совете

Утверждаю

Утверждаю

Протокол № 1

Директор школы

Э.М.Б.

Директор школы

Э.М.Бахтиозина

30.08.2023г.

Приказ №161 от 31.08.2023 года

Приказ №161 от 31.08.2023 года



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Чувашская Решётка»  
Муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Классы 4

Уровень общего образования начальное общее образование

Срок реализации программы 1 год, 2023 – 2024 учебный год

Учитель Мурзаков Олег Юрьевич

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Рабочей программы «Физическая культура» В.И.Ляха, М. «Просвещение», 2019г

Учебник Физическая культура 1-4кл. В.И.Лях.

Рабочую программу составил Мурзаков /О.Ю.Мурзаков/

Согласовано

Заместитель директора по УВР Кандеркина Е.В.Кандеркина

Рассмотрено на заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол №1 от 17.08.2023г.

Руководитель МО Мурзаков /А.А.Мурзакова/

Муниципальное образование «Барышский район»

Чувашская Решётка 2023год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, 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, доброжелательно и эмоционально-нравственной 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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**

- 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).

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Обучающийся научится:*

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- формировать первоначальные представления 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;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки 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).

## **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

*Обучающийся научится:*

- Составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- измерять длину и массу тела, показателей осанки и физических качеств. Измерять частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);

*Обучающийся получит возможность научиться составлять:*

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять нормы комплекса «ГТО»

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы комплекса «ГТО».

## **Содержание курса**

### **Знания о физической культуре**

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 физической деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа 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, силу, 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.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II СТУПЕНИ (возрастная группа от 9 до 10 лет).

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение, 2013г)

## Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. КДП	1
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3
Освоение навыков прыжка. КДП	4
Овладение навыками метания малого мяча в цель и на дальность.	4
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. КДП.	3
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры « Пустое место»	1
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам»	1
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, Подвижные игры «Кто дальше бросит»	1
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча.	3
Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча .	3
Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»	3
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
Освоение акробатических упражнений 2-3 кувырка вперед .	2
Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках.	2
Освоение акробатических упражнений: Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	2
Освоение акробатических упражнений и, развитие координационных способностей: «мост» из положения лежа на спине.	2
Освоение висов и упоров.	2
Освоение навыков лазанья и перелезания.	3
Освоение навыков равновесия.	2
Освоение навыков в опорных прыжках.	2
Правила техники безопасности.	1
Освоение техники лыжных ходов: Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.	6
Освоение техники лыжных ходов: Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км.	4

Освоение техники лыжных ходов: Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	3
Освоение техники лыжных ходов: Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	4
Освоение техники лыжных ходов: прохождение дистанции до 2,5 км.	6
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Закрепление держания, ловли, передачи Подвижные игры « Гонка мячей по кругу».	2
Закрепление, броска и ведения мяча: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».	2
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры « Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	3
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	3
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», « Метко в цель».	3
Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КДП.	3
Овладение техникой метания малого мяча. КДП.	3
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. КДП.	3
Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	3
Итоговый урок	1
Итого:	105ч

Приложение 1  
Календарно – тематическое планирование.

Приложение 2.  
Контрольные измерительные материалы.

Приложение 3.

Лист коррекции.