

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа п. Приволье
имени Героя Советского Союза Г.Ф. Васянина
Кузоватовского района Ульяновской области**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Малашкина О.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ п.Приволье
_____ Жучаева Н.К.
Приказ № 47 -ОД
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса	Физическая культура
Класс	4
Уровень общего образования	начальная школа
Учитель	Макарова Мария Владимировна
Срок реализации программы	2023 – 2024 год
Количество часов по учебному плану	всего 102 часа в год; в неделю 3 час
Планирование составлено на основе	<u>Физическая культура.Рабочие программы.Предметная линия учебников.М.Я.Виленского,В.И.Ляха1-4 классы:В.И.Лях. –М.: Просвещение,2019</u>
Учебник	<u>Физическая культура1-4классы. Учеб.для общеобразоват. организаций; под ред.М.Я.Виленского-М.:Просвещение 2019</u>

Рабочую программу составила Макарова Мария Владимировна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	<p>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.</p> <p>В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, развитии физических качеств; • оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой. <p>Регулятивные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Предметные результаты</p>	<p>К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. |
|--|---|

2.Содержание по учебному предмету

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика (18 часов)	

1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	1ч
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1ч
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м	1ч
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1ч
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России и ее значения для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра – эстафета «За мячом противника»	1ч
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре – эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60м с высокого старта	1ч
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000м.	1ч
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1ч
9	Объяснения понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра – эстафета «Преодолей препятствия»	1ч
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1ч
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1ч
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	1ч
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие	1ч

	координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 * 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1ч
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно – силовых качеств мышц ног (прыгучесть).	1ч
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1ч
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1ч
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	1ч
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)		
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1ч
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1ч
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	1ч
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	1ч
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	1ч
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	1ч
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развития внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1ч
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузкой по изменению	1ч

	величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1кг, 2кг).	
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1ч
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	1ч
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	1ч
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д) и подтягивание на перекладине (м). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	1ч
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.	1ч
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно – силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1ч
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	1ч
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на координацию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	1ч
Подвижные и спортивные игры(14 часов)		
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1ч
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1ч
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после	1ч

	ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1ч
39	Обучению ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини – баскетбол.	1ч
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини – баскетбол.	1ч
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Игра в мини – баскетбол.	1ч
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1ч
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини – баскетбол.	1ч
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини – баскетбол.	1ч
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини – баскетбол.	1ч
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини – баскетбол.	1ч
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя руками»	1ч
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини – баскетбол.	1ч
Лыжная подготовка(12 часов)		
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1ч
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1ч
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная	1ч

	игра «Прокатись через ворота»	
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1ч
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1ч
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1ч
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1ч
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1ч
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1ч
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.	1ч
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время.	1ч
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1ч
Подвижные и спортивные игры (15 часов)		
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1ч
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1ч
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1ч
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1ч
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1ч
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным	1ч

	подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1ч
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	1ч
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнера.	1ч
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1ч
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1ч
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1ч
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1ч
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1ч
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	1ч
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)		
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1ч
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1ч
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80 – 100 см. (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1ч
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	1ч
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазания по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	1ч
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80 – 100 см(с поворотами	1ч

	на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1ч
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	1ч
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	1ч
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	1ч
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1ч
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1ч
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «Рыбка», «шпагат»). Подвижная игра «Удочка».	1ч
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	1ч
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	1ч
Легкая атлетика (12 часов)		
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1ч
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 * 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, в естественных водоемах). Игра « Ловишка, поймай ленту».	1ч
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах,	1ч

	потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.	
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1ч
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1ч
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини – футбол.	1ч
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини – футбол.	1ч
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини – футбол.	1ч
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	1ч
100	Контроль за развитием двигательных качеств: 1000м.	1ч
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	1ч
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.	1ч
	Итого:	102ч