

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ № от 31.08.2023 г.
приказ № Ш5-13-924/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе, составляет 68 часов (2 часа в неделю).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.
- Подвижные и спортивные игры.
- Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры общефизической подготовки.

- Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

к концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс							
№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них практическая часть				Краткое содержание раздела
			ВСЕГО	Контрольная работа	Проверочная работа	Проектная работа	
1	Знания о физической культуре	3					«Из истории развития национальных видов спорта» «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»
2	Гимнастика элементами акробатики	с 14		8			Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги); размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку в движении, на месте, с мешочками, обручами, гимнастической палкой, скакалками, на гимнастической скамейке, на матах, разминки направленные на координации движений и гибкости, в парах,; подтягиваться на низкой перекладине из виса и виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастической стенке. Выполнять

						упражнения на гимнастическом бревне. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Характеристика основных физических качеств: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3	Легкая атлетика	18		8		Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 60 м; 500 м; 1 000 м., выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание на дальность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча из-за головы. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.
4	Лыжная подготовка	12		3		Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; повороты переступанием палками, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, спуск под уклон торможение падением; проходить дистанцию 1 км; 1,5 км ; кататься на лыжах «змейкой». Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
5	Подвижные, спортивные игры	24		8		Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;

							3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;
	Итого	68		27			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	4 «__» класс	
				план	факт
Раздел: «Легкая атлетика» - 10ч.					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/		
2.	Прыжки в длину с места.Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
3.	Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
4.	Техника прыжков. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
5.	Техника бега с ускорением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
6.	Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
7.	Техника медленного бега. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
8.	Беговые, прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
9.	Метание мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
10.	Развитие двигательных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 7ч.					
11.	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
12.	Ловля мяча на месте. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	4 «__» класс	
				план	факт
13.	Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
14.	Броски и ловля мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
15.	Эстафеты с мячами. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
16.	Бросок мяча снизу на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
17.	Передачи мяча на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/		
Раздел: «Гимнастика с элементами акробатики» - 14ч.					
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу. Основная стойка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/		
19.	Повороты направо, налево. Выполнение команд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/		
20.	Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/		
21.	Наклон вперед сидя на полу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/		
22.	Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/		
23.	Упражнения для развития правильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
24.	Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
25.	Подтягивания лежа на животе на гимнастический скамейке. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
26.	Стойка на лопатках и перекатом вперед упор присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
27.	Техника висов стоя.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
28.	Упражнения в смешанных упорах. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
29.	Смешанные упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/		
30.	Упражнения на скамейках. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
31.	Развитие двигательных качеств. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
Раздел: «Лыжная подготовка» - 12ч.					

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	4 «__» класс	
				план	факт
32.	Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/		
33.	Техника ступающего шага на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/		
34.	Повороты на месте на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/		
35.	Подвижные игры на снегу, ступающий шаг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/		
36.	Техника скользящего и ступающего шага без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/		
37.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/		
38.	Катание с гор. Прохождение дистанции 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/		
39.	Подвижные игры и эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/		
40.	Передвижение по учебному кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/		
41.	Подвижные игры на снегу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/		
42.	Передвижение в среднем темпе на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/		
43.	Прохождение дистанции по учебному кругу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/		
Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - 16ч.					
44.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
45.	Передачи мяча в парах. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
46.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
47.	Передача мяча в колонне.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
48.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
49.	Работа в парах с передачей мяча. Эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		

Порядковый номер урока	Раздел, тема	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	4 «__» класс	
				план	факт
50.	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
51.	Броски мяча в цель (мишень.)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
52.	Ведение мяча. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
53.	Передачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
54.	Игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
55.	Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
56.	Эстафеты с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/		
Раздел: «Легкая атлетика» - 12ч.					
57.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
58.	Метание мяча в цель. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
59.	Броски мяча 1 кг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
60.	Многоскоки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
61.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
62.	Прыжок в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
63.	Высокий старт.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
64.	Развитие двигательных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
65.	Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
66.	Прыжок в длину с разбега. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
67.	Метание мяча с места на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
68.	Бег 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/		
Итого:				68	68