

МКОУ Инзенская средняя школа № 3  
им. Д.П. Ознобишина

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.  
Аксенова Н.А. (Аксенова Н.А.)

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
Шанина Н.А. (Шанина Н. А.)  
30.08.2022 г.

Утверждаю  
директор МКОУ  
Инзенская СШ № 3  
Яковлев С.А. (Яковлев С. А.)  
Приказ № 10 от 30.08.2022 г.



## Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс: 4

Учебный год: 2022 - 2023

Количество часов по плану: 102 часа

Рабочую программу составил учитель начальных классов высшей категории  
Тюрина И. А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура » для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, авторской программой по физической культуре В.И. Ляха.

Физическая культура. Примерные рабочие программы . Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 64 с.

Физическая культура. 1-4 кл.: ученик для общеобразоват.учреждений. В.И. Лях-14-е изд.- М.:Просвещение, 2013 г.-190 с.

**В 4 классе на изучение курса отводится 102 ч ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели)**

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного

предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Уровень физической подготовленности**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 60м.(сек.)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
2	Координационные	Челночный бег 3*10	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
4	Выносливость	Бег 1 км(мин.сек.)	4.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
5	Силовые	Подтягивание на перекладине (к-во повторений)	5	3	2	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине (к-во повторений)	-	-	-	15	9	7
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

## 2.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. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Мост из положения лёжа на спине, опуститься в например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) 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 вперёд.

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса 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 вперёд 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.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

### ***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.

*Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.*

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

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

***Плавание.*** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

### ***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 лёгкой 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.

*Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.*

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

*Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.*

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

### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	33 ч
2.	Подвижные и спортивные игры	30 ч
3.	Гимнастика с основами акробатики	24 ч
4.	Лыжные гонки	15 ч

**ИТОГО: 102 ч**

Из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» заменяется легкоатлетическими и игровыми упражнениями.

Темы из разделов «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно- оздоровительная деятельность» выдаются в процессе уроков , часы распределены между подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями

### **3.КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика 16 ч</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1		
2.	Ходьба и бег. Высокий старт. Беговые упражнения.	1		
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
4.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
5-6	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.	2		
7.	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег 500м .	1		
8-9.	Метание. Метание теннисного мяча на дальность	2		
10-11.	Метание. Метание набивного мяча.	2		
12.	Прыжки. Прыжки и многоскоки.	1		
13.	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
14.	Техника прыжка в длину с разбега.	1		
15.	Техника челночного бега	1		
16.	Тестирование челночного бега	1		
<b>Подвижные и спортивные игры 8 ч</b>				
17.	Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижные игры. Режим дня.	1		
18.	Подвижная игра «Кот и мыши»	1		
19.	Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Кот и мыши»	1		
20.	Подвижная игра «Осада города»	1		
21.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	1		
22.	Техника ведения мяча. Эстафеты с мячами. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1		
23.	Техника ведения мяча. Подвижная игра «Золотая рыбка»	1		
24.	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Золотая рыбка»	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики 24 ч</b>				
25	<b>Техника безопасности на уроке гимнастики.</b> Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1		
26	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1		
27.	Наклон вперед из положения сидя	1		
28.	Подъема туловища из положения лежа	1		



29.	Тестирование подтягивания на высокой перекладине, низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
30-32.	Кувырок вперед	3		
33.	Стойка на лопатках, мост из положения лежа	1		
34-35	Кувырок назад	2		
36-37	Акробатические упражнения. Силовая подготовка	2		
38.	Круговая тренировка	1		
39-40	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	2		
41-42	Прыжки со скакалкой	2		
43-44	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Снайперы»	2		
45-46	Опорный прыжок, лазанье по канату.	2		
47-48	Упражнения для развития силы. Подвижная игра «Удочка»	2		
<b>Лыжные гонки 15 ч</b>				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг	1		
50	Ступающий и скользящий шаг	1		
51-52	Попеременный двухшажный ход	2		
53-54	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», спуск в основной стойке	2		
55-56	Одновременный двухшажный ход.	2		
56-58	Передвижение и спуск на лыжах	3		
59-60	Подвижные игры на лыжах.	2		
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1		
62	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
<b>Подвижные и спортивные игры 22 ч</b>				
63-65	Броски и ловля мяча в парах	3		
66-67	Ведение мяча на месте и в движении	2		
68	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
69	Ведение мяча с изменением скорости	1		

70-71	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	2		
72-73	Эстафеты с мячом	2		
74-75	Подвижные игры с мячом	2		
76-77	Круговая тренировка	2		
78	Преодоление полосы препятствий	1		
79	Развитие ловкости. Специальные беговые упражнения	1		
80-81	Броски мяча через волейбольную сетку	2		
82	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
83	Игровые задания. Развитие координационных способностей.	1		
84	Игровые задания с передачей мяча	1		
<b>Легкая атлетика 17 ч</b>				
85-86	Развитие силовых способностей и прыгучести. Специальные беговые упражнения.	2		
87-88	Прыжок в высоту способом перешагивания	2		
89-90	Прыжки в длину с места	2		
91	Тестирование прыжка в длину с места	1		
92	Эстафеты с прыжками	1		
93-94	Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	2		
95-96	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	2		
97	Бег на выносливость	1		
98	Бег на выносливость. Бег 500 м.	1		
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.			
100	Круговая и встречная эстафета	1		
101-102	Подвижные игры на свежем воздухе	2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>		





