

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

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов  
протокол №1 от 29.08.2023г.  
Аксенова Н.А. /Аксенова Н.А./

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
Шанина Н.А. /Шанина Н.А./  
30.08.2023г.

Утверждаю  
директор МКОУ  
Инзенская СШ №3  
Яковлев С.А. /Яковлев С.А./  
Приказ №158 от 31.08.2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 4

Учебный год: 2023 - 2024

Количество часов по учебному плану: 32 в неделю

Рабочую программу составил учитель начальных классов высшей категории  
Селякаева Е.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 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 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 | 24ч              |
| 4. | Лыжные гонки                     | 15ч              |

**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

| №<br>урока                                   | Тема урока   | Количество<br>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.<br>Подвижная игра «Снайперы»                               | 2 |  |  |
| 45-46                                   | Опорный прыжок, лазанье по канату.   | 2 |  |  |
| 47-48                                   | Упражнения для развития силы.<br>Подвижная игра «Удочка»                                     | 2 |  |  |
| <b>Лыжные гонки 15 ч</b>                |  |   |  |  |
| 49                                      | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>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> |  |  |





