


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова  
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
им. д.т.н. А.И. Фионова  
Протокол № 1  
от " 30 " августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УВР

 Латышева О.Н.  
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ с.Кивать

 Еремкина О.И.  
Приказ № 110-ОД от 30.08.2023г.

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета  
Класс  
Уровень общего образования  
Срок реализации программы  
Количество часов по учебному плану  
Планирование составлено на основе  
Учебник

физическая культура  
4  
начальное общее образование  
2023- 2024 учебный год  
всего 102 часа в год; в неделю 3 часа  
Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. , 1– 4 классы: Просвещение, 2019.  
Физическая культура. Авторы: учебников В.И. Лях, 1 - 4 классы: М.: Просвещение , 2019.

Рабочую программу составил учитель  Аношкин А.Ф.  
(подпись) (расшифровка подписи)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

### Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-4 классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

### **Подвижные игры на основе баскетбола**

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» 4 класс**

№п/п	Наименование темы	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика – 25 ч.</b>		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств..	1
4	Передвижение по диагонали.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1
9	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1
10	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1
11	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1
12	Равномерный медленный бег	1
13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
17	Преодоление препятствий.	1
18	Преодоление препятствий.	1
19	Челночный бег3X10. Подготовка к ГТО.	1
20	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1
21	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1

22	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1
23	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1
24	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1
25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики -24 ч.</b>		
26	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
27	Кувырки вперед.	1
28	Кувырки вперед.	1
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
30	Стойка на лопатках из упора присев	1
31	«Мост» из положения лежа.	1
32	Вис, согнув ноги.	1
33	Комплекс ритмической гимнастики.	1
34	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1
36	Вис на согнутых руках	1
37	Переползание по- пластунски	1
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	1
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	1
40	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	1
41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	1
42	Комбинация из элементов акробатики..	1
43	Комбинация из элементов акробатики..	1
44	Комбинация из элементов акробатики..	1
45	Комбинация из элементов акробатики..	1
46	Комбинация из элементов акробатики..	1
47	Комбинация из элементов акробатики..	1

48	Комбинация из элементов акробатики..	1
49	Комбинация из элементов акробатики..	1
<b>Лыжная подготовка-23 ч.</b>		
50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1
51	Повторение поворотов переступанием на месте.	1
52	Поворот переступанием в движении.	1
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
55	Спуск в основной стойке.	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1
58	Подъём «лесенкой».	1
59	Подъём «ёлочкой».	1
60	Торможение «упором».	1
61	Равномерное передвижение по дистанции.	1
62	Равномерное передвижение по дистанции.	1
63	Торможение «плугом».	1
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
66	Эстафеты на лыжах.	1
67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
68	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1
69	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1
70	Спуски и подъёмы изученными способами.	1
71	Равномерное передвижение на лыжах.	1



72	Равномерное передвижение на лыжах.	1
<b>Подвижные игры( на основе баскетбола) 15 ч.</b>		
73	ТБ во время подвижных игр. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1
74	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1
75	Ловля мяча на месте.	1
76	Ловля мяча на месте.	1
77	Броски мяча снизу.	1
78	Броски мяча снизу.	1
79	Отбивы баскетбольного мяча.	1
80	Ведение баскетбольного мяча в движение.	1
81	Ведение баскетбольного мяча в движение.	1
82	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
83	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	1
84	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	1
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1
86	Броски двумя руками от груди.	1
87	Подвижные игры на материале спортивных игр ( баскетбол). ( по выбору учащихся)	1
<b>Лёгкая атлетика-15</b>		
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
89	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1
90	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1
91	Смыкание приставными шагами в шеренге.	
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
93	Прыжки с высоты.	1
94	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
95	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
96	Метание малого мяча на дальность.	1

97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
99	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1
100	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
101	Выполнение контрольных упражнений.	1
102	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. (по выбору учащихся) тестирование.	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>