

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей  
начального и дошкольного цикла  
Протокол № 1  
от « 31» августа 2023 года

Согласованно  
заместитель директора по УР  
 /Звягина И.Н.

Утверждаю  
Директор МОУ Вешкаймская  
СОШ №1  
  
Н.Е. Гайскова  
Приказ № 186  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**

Учебный предмет **физическая культура**

Класс 4

Уровень образования начальное общее

Срок реализации программы **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 102 часа в год; в неделю 3 часа**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 31.08.2023 №180
- Примерной рабочей программы по физической культуре для 1-4 классы, автор А.П. Матвеев, М.:Просвещение, 2019 г
- Учебник « Физическая культура.3-4 класса: учебник для общеобразовательных организаций»/ автор А.П Матвеев,-М: Просвещение, 2016 г

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_



А.С. Хамдеев

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ***Личностные***

*У обучающихся будут сформированы:* положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Обучающиеся получат возможность для формирования:* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### ***Предметные:***

*обучающиеся научатся:* выполнять правила поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закаливания; определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель ; выполнять кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках; лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

*обучающиеся получат возможность научиться:* понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### ***Метапредметные:***

Регулятивные

*Обучающиеся научатся:* понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.

*Обучающиеся получают возможность научиться:* продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток; объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### Познавательные

*Обучающиеся научатся:* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Обучающиеся получают возможность научиться:* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

#### Коммуникативные

*Обучающиеся научатся:* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Обучающиеся получают возможность научиться:* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## **Знания о физической культуре (4 ч)**

**История** Олимпийских игр и спортивных соревнований. **Понятие** о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. **Правила** предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. **Сведения** о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. **Влияние** занятий физической культурой на воспитание характера человека. **Подвижные** и спортивные игры.

### **Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

**Самостоятельные занятия.** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (98 ч)**

#### **Лёгкая атлетика**

**Ходьба:** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

**Бег:** чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

**Метание:** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

**Броски:** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

#### **Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий

шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

# Распределение учебного времени на различные виды программного материала

## 4 класс

	Количество часов	
	по авторской программе	по рабочей программе
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока	
Лёгкая атлетика	40	40
Гимнастика с элементами акробатики	24	24
Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	18
Лыжная подготовка	20	20
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
4 класс**

№ п/п	Тема	Коли честв о часов	Дата	
			По плану	Фактичес ки
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>		
<b>1</b>	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	<b>1</b>		
<b>2-3</b>	Бег с ускорением. Тест-прыжок в длину с места.	<b>2</b>		
<b>4-5</b>	Высокий старт. Тест-бег 30 м.	<b>2</b>		
<b>6-7</b>	Прыжки в длину с разбега. Тест-подтягивание.	<b>2</b>		
<b>8-9</b>	Метание мяча в цель. Развитие прыгучести.	<b>2</b>		
<b>10-11</b>	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Тест- 6 мин.	<b>2</b>		
<b>12-13</b>	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Тест- челночный бег 3*10 м .	<b>2</b>		
<b>14-</b>	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в	<b>2</b>		

15	вертикальную и горизонтальную цель.			
16	Развитие выносливости Построения и перестроения. Эстафета с бегом и прыжками.	1		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	<b>8</b>		
17-18	Преодоление препятствий. Мини-футбол по упрощённым правилам.	2		
19-20	Ловля и передача мяча. Эстафета с мячами.	2		
21-22	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча. Игры.	2		
23-24	Ведение мяча. Баскетбол по упрощённым правилам.	2		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>24</b>		
25	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперёд.	1		
26-27	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд. Игры.	2		
28-29	Стойка на лопатках согнув ноги с перекатом вперёд в упор присев. Режим дня и личная гигиена.	2		
30-	Кувырок в сторону. Акробатические	2		

<b>31</b>	соединения из разученных элементов. Эстафета.			
<b>32-33</b>	Акробатические соединения из разученных элементов. Висы и упоры. Эстафета.	<b>2</b>		
<b>34-35</b>	Лазание по наклонной скамейке. Висы и упоры. Игры.	<b>2</b>		
<b>36-37</b>	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Эстафета.	<b>2</b>		
<b>38-39</b>	Лазание по канату. Игры.	<b>2</b>		
<b>40-41</b>	Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие. Игры.	<b>2</b>		
<b>42-43</b>	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивание через набивные мячи.	<b>2</b>		
<b>44-45</b>	Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Игра.	<b>2</b>		
<b>46-47</b>	Круговая тренировка с элементами акробатических упражнений. Игры.	<b>2</b>		
<b>48</b>	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости.	<b>1</b>		

	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>		
<b>49</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	<b>1</b>		
<b>50</b>	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<b>1</b>		
<b>51-52</b>	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	<b>2</b>		
<b>53</b>	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте	<b>1</b>		
<b>54-56</b>	Скользкий шаг с палками. Подъём лесенкой и ёлочкой.	<b>3</b>		
<b>57-58</b>	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	<b>2</b>		
<b>59-60</b>	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Спуск с небольшого склона.	<b>2</b>		
<b>61-62</b>	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски.	<b>2</b>		
<b>63</b>	Прохождение дистанции 1 км. Лыжная эстафета.	<b>1</b>		
<b>64-65</b>	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>2</b>		
<b>66-67</b>	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	<b>2</b>		

68	Соревнования "Лыжные гонки".	1		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>10</b>		
69	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра-пионербол.	1		
70-72	Ловля и передача мяча с параллельным смещение игроков. Игра- пионербол.	3		
73-75	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Баскетбол по упрощённым правилам.	3		
76-78	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	3		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>27</b>		
79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег разными способами. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1		
80-81	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	2		
82-83	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе. Тест-наклон вперёд из положения сидя.	2		
84-	Прыжки и их разновидности. Тест-прыжок в	2		

85	длину с места.			
86-87	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча. Тест - челночный бег 3*10м.	2		
88-89	Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Тест-бег 30 м.	2		
90-91	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Тест-подтягивание.	2		
92-93	Прыжки в длину с разбега.Тест-6 мин.	2		
94-95	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе. Бег с ускорением. Подвижные игры.	2		
96-97	Бег 1000 м на результат. Игра мини-футбол.)	2		
98-99	Лёгкоатлетическая эстафета. Бег в медленном темпе. Игра мини-футбол.	2		
100-101	Преодоление полосы препятствий. Игра мини-футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоёмах.	2		
102	Подвижные игры.	1		

## 5. Приложение №1

**Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов**

**в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов**

**в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Физи ческ ие спос обно сти	Контрол ьные упражне ния (тест)	Возр аст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средни й	Высокий	Низкий	Средний	Высок ий
Скор остн ые	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Коор дина цион	Челночн ый бег	7	11,2 и более	10,8- 10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8			9,1		10,7-10,1	

-ные	3*10м, с	9 10	10,4 10,2 9,9	10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	11,2 10,8 10,4	10,3-9,7 10,0-9,5	9,7 9,3 9,1
Скоростные	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050



	(девочки ).							
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса)

