


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г.Улан-Удэ»

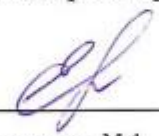
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
ФК и ОБЖ

 Мункожапова С.Д.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Ермоленко А.А.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Путилова Н.Н.  
Приказ 01-39 № 94.1  
от «30» августа 2023 г.



# *Рабочая программа*

*учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 4 классов*

г. Улан-Удэ  
2023 – 2024 уч. г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. N 1/15)
- ООП НОО МАОУ СОШ №42, Учебным планом МАОУ СОШ №42, уставом МАОУ СОШ №42 г.Улан-Удэ
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013)

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю, при 34 неделях это составляет 68 часов в год.

*Реализация регионального компонента осуществляется: национальная борьба в разделе гимнастики, национальные подвижные игры в разделе подвижных игр.*

*Дистанционное обучение проходит с применением дневника двигательной активности, образовательной платформы «Российская электронная школа» и на использовании образовательной социальной сети «Сферум» в приложении VK Мессенджер.*

### **Планируемые результаты освоения предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Планируемые предметные результаты</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования,	— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

		контроль за самочувствием и т.п.	— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>3.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Акробатические упражнения:</i> акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Прикладно-гимнастические упражнения:</i> опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”, элементы единоборств.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО).</p>	<p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки</p>
<b>3.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Бег.</i> Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег с изменением темпа, бег на выносливость. Бег с препятствиями.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность способом “из-за головы”, в цель</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО).</p>	
<b>3.3</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<p><i>Передвижения на лыжах:</i> попеременно – двухшажный ход, «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.</p> <p><i>Спуски:</i> в низкой; высокой; основной</p>	

		<p>стойках  <i>Подъемы:</i> “лесенкой” и “елочкой”  <i>Торможение:</i> “плугом”, упором.          Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО).</p>	<p>техничного исполнения;          — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;          — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
3.4	<b>Подвижные игры</b>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);  <i>На материале легкой атлетики:</i> “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”. Лапта.  <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты  <i>На материале спортивных игр:</i>  <i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.  <i>Волейбол:</i> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».  <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p>	

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Тематическое планирование по физической культуре для 4 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	<b><i>Базовая часть</i></b>	54
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	18
5	Подвижные игры с элементами волейбола	6
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	<b><i>Вариативная часть</i></b>	14
1	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1 четверть</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Высокий старт	1		
2	Спринтерский бег, бег 30 м на результат	1		
3	Прыжок в длину с места. Низкий старт	1		
4	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат.	1		
5	Прыжок в длину "согнув ноги"	1		
6	Прыжки, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	1		
7	Прыжок в длину "согнув ноги"	1		
8	Бег на 1000м. Лапта.	1		
9	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	1		
10	Подвижные игры с бегом	1		
11	Подвижные игры с прыжками	1		
12	Подвижные игры с метаниями	1		
13	ТБ на уроках подвижных игр с мячом. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча	1		
14	Обучение техники подачи в игре «Пионербол»	1		
15	Совершенствование передачи и ловли мяча в п/боле	1		
16	Совершенствование техники подачи в игре «Пионербол»	1		
17	Передача мяча через сетку. Учебная игра.	1		
18	Двусторонняя игра	1		
		<i>Итого</i>		
<b>2 четверть</b>				
1	Строевые упражнения	1		
2	ОРУ на месте. Прыжки на скакалке	1		
3	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на пресс	1		
4	Кувырок вперед, назад. «Мост»	1		
5	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках	1		
6	Лазание и перелазание. Акробатические комбинации	1		
7	Висы и упоры. Подтягивание.	1		
8	Висы и упоры. Развитие силы.	1		
9	Акробатические комбинации. Развитие гибкости	1		
10	Опорный прыжок. Развитие ловкости	1		
11	Лазание и перелазание. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12	Виды спортивной национальной борьбы	1		
13	Освоение элементов техники и тактики по нац. борьбе	1		
14	Танцевальные упражнения	1		
		<i>Итого</i>		
<b>3 четверть</b>				
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1		
2	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1		
3	Стойка лыжника. Скользящий шаг	1		
4	Попеременный двухшажный ход.	1		

5	Одновременный двухшажный ход.	1		
6	Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»	1		
7	Бег на выносливость	1		
8	Прохождение дистанции до 2 км. Игры на лыжах	1		
9	Прохождение дистанции до 2 км. Круговая эстафета	1		
10	Ходьба по пересечённой местности.	1		
11	Игра «Быстрый лыжник». Торможение плугом	1		
12	Соревнования на дистанцию 1 км.	1		
13	Подъёмы и спуски	1		
14	Развитие выносливости	1		
15	ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения	1		
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
17	Ловля и передача мяча. Броски мяча снизу в щит	1		
18	Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра	1		
19	Эстафеты с мячом	1		
20	Учебная игра	1		
		<i>Итого</i>		
<b>4 четверть</b>				
1	Подвижные игры с бегом	1		
2	Подвижные игры с прыжками	1		
3	Подвижные игры с метаниями	1		
4	Подвижные игры с бегом	1		
5	Подвижные игры с прыжками	1		
6	Подвижные игры с метаниями	1		
7	Подвижные игры с бегом	1		
8	ТБ на уроках л/а. Специальные беговые упражнения	1		
9	Высокий старт. Бег 30 м	1		
10	Прыжки в длину с места. Встречная эстафета	1		
11	Метание малого мяча в цель.	1		
12	Метание малого мяча на дальность. Развитие ловкости	1		
13	Метание малого мяча на дальность	1		
14	Бег на 1000м. Лапта.	1		
15	Кроссовая подготовка. Лапта	1		
16	Итоговый урок	1		
		<i>Итого</i>		
		<i>Итого за год</i>		