

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа села Владимировка Тандинского кожууна

Рассмотрено  
Руководитель МО  
начальных классов  
Саяты О.К.  
от «30» августа 2023г.

Согласовано  
Завуч по УВР  
Санчат А.А.  
«31» августа 2023г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

Уровень обучения базовый

Учебный год: 2023 – 2024

Составитель программы:  
Ф.И.О., должность, категория  
Ензак Ролан Александрович, учитель  
физической культуры

подпись

с. Владимировка – 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И. Лях М.: Просвещение, 2014; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

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

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
  - овладевать школой движений;
  - развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
  - формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  - вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучение учебного предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### *Личностные, метапредметные и предметные результаты*

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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 умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

| Контрольные упражнения  | <i>Уровень физической подготовленности 4 класс</i> |           |          |          |           |          |
|---|--|-----------|----------|----------|-----------|----------|
|   | высокий  | средний   | низкий   | высокий  | средний   | низкий   |
|   | Мальчики   |           |          | Девочки  |           |          |
| <b>Прыжок в длину с места, см</b>                                 | 150 -160   | 131 – 149 | 120 -130 | 143-152  | 126 – 142 | 115-125  |
| <b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>                              | 5,8 -5,6   | 6,3 – 5,9 | 6,6 -6,4 | 6,3 -6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 -6,6 |
| <b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b> | -  | -         | -        | 18       | 15        | 10       |
| <b>Подтягивание на высокой перекладине</b>                        | 6  | 4         | 3        | -        | -         | -        |
| <b>Бег 1000 м, мин. сек.</b>                                      | 4.30   | 5.00      | 5.30     | 5.00     | 5.40      | 6.30     |
| <b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.</b>                            | 7.00   | 7.30      | 8.00     | 7.30     | 8.00      | 8.30     |

## Содержание учебного предмета

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Легкая атлетика(20 ч.)** Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

**Подвижные игры (24 ч.)** «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)** Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

**Лыжная подготовка (20 ч.)** Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)** Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

### Тематическое планирование

| № урока                        | Тема урока  | Дата план | Дата факт |
|--------------------------------|---|-----------|-----------|
| <b>Лёгкая атлетика (10 ч.)</b> |   |           |           |
| 1                              | Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.                |           |           |
| 2                              | Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.                     |           |           |
| 3                              | Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.                      |           |           |
| 4                              | Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.                  |           |           |
| 5                              | Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.                          |           |           |
| 6                              | Прыжок в длину с места. Челночный бег.                                  |           |           |
| 7                              | Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.                                  |           |           |
| 8                              | Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).                        |           |           |
| 9                              | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча. |           |           |
| 10                             | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.                                  |           |           |
| <b>Подвижные игры (17 ч.)</b>  |   |           |           |
| 11                             | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.                                 |           |           |
| 12                             | ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.                                    |           |           |
| 13                             | ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.                       |           |           |
| 14                             | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).                  |           |           |
| 15                             | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).                  |           |           |
| 16                             | ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.                           |           |           |
| 17                             | ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.     |           |           |
| 18                             | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.    |           |           |
| 19                             | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты. |           |           |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 20  | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.                   |  |  |
| 21  | ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).                          |  |  |
| 22  | ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.                 |  |  |
| 23  | ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).                             |  |  |
| 24  | ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).                             |  |  |
| 25  | ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».  |  |  |
| 26  | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.  |  |  |
| 27  | ОРУ. Подвижные игры (повторение).   |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)</b> |   |  |  |
| 28  | Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.                     |  |  |
| 29  | Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. |  |  |
| 30  | Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.                    |  |  |
| 31  | Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.                         |  |  |
| 32  | ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).   |  |  |
| 33  | ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).   |  |  |
| 34  | ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.                    |  |  |
| 35  | Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Эстафеты.                                     |  |  |
| 36  | ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.                       |  |  |
| 37  | ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в вися на гимнастической стенке.                    |  |  |
| 38  | ОРУ. Подвижные игры с предметами.   |  |  |
| 39  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.                                    |  |  |
| 40  | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.   |  |  |

|                                  |   |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|
| 41                               | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.                    |  |  |
| <b>Подвижные игры (7 ч.)</b>     |   |  |  |
| 42                               | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                      |  |  |
| 43                               | ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.                                      |  |  |
| 44                               | ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.                                  |  |  |
| 45                               | ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».                                       |  |  |
| 46                               | ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».   |  |  |
| 47                               | ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.  |  |  |
| 48                               | ОРУ. Подвижные игры (повторение).   |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b> |   |  |  |
| 49                               | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.                        |  |  |
| 50                               | Повторение ступающего шага, скользящего шага.   |  |  |
| 51                               | Попеременный двухшажный ход (разучивание).  |  |  |
| 52                               | Попеременный двухшажный ход (закрепление).  |  |  |
| 53                               | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.                   |  |  |
| 54                               | Повторение поворотов на месте переступанием.  |  |  |
| 55                               | Повторение техники торможения «плугом» и «упором».                                      |  |  |
| 56                               | Повторение спусков в высокой и низкой стойках.  |  |  |
| 57                               | Повороты переступанием в движении (разучивание).  |  |  |
| 58                               | Повороты переступанием в движении (закрепление).  |  |  |
| 59                               | Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.                               |  |  |
| 60                               | Техника подъема «лесенкой» (повторение).  |  |  |
| 61                               | Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. |  |  |
| 62                               | Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. |  |  |
| 63                               | Повторение техники спуска с торможением (плугом).                                       |  |  |
| 64                               | Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.                                 |  |  |
| 65                               | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.                               |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 66   | Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.                                  |  |  |
| 67   | Эстафеты на пять основных двигательных способностей.                                    |  |  |
| 68   | Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).  |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)</b> |   |  |  |
| 69   | Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.         |  |  |
| 70   | ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.  |  |  |
| 71   | ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.                        |  |  |
| 72   | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.                                     |  |  |
| 73   | ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                        |  |  |
| 74   | ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.                                       |  |  |
| 75   | ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.                                   |  |  |
| 76   | ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.                                  |  |  |
| 77   | ОРУ. Повторение ведения мяча.   |  |  |
| 78   | ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.                          |  |  |
| 79   | ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.    |  |  |
| 80   | ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 81   | ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.  |  |  |
| 82   | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.                           |  |  |
| 83   | ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.                              |  |  |
| 84   | ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.  |  |  |
| 85   | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.  |  |  |
| 86   | ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.      |  |  |
| 87   | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.                               |  |  |
| 88   | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.                             |  |  |

|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
| 89                             | ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.                                |  |  |
| 90                             | ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.                                |  |  |
| 91                             | ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. |  |  |
| 92                             | ОРУ. Игра в мини-баскетбол.   |  |  |
| <b>Легкая атлетика (10 ч.)</b> |   |  |  |
| 93                             | Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.       |  |  |
| 94                             | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.                      |  |  |
| 95                             | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                       |  |  |
| 96                             | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.                             |  |  |
| 97                             | ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.                                  |  |  |
| 98                             | ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.                      |  |  |
| 99                             | ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.                                  |  |  |
| 100                            | ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.                                     |  |  |
| 101                            | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.  |  |  |
| 102                            | ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.                               |  |  |

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- В. И. Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014;
- Учебник по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2016.
- А. Ю. Патрикеева. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха. М.: ВАКО, 2014г.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2013.
- Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2013.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.