

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №54 г. Улан-Удэ»

«Утверждаю»

Директор школы: \_\_\_\_\_

А.Б. Будаев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



### Рабочая программа

Предмет физическая культура

УМК Школа России

Класс 4 Кол-во часов \_\_\_\_\_

Учитель Цыремпилова Л.О.

Категория \_\_\_\_\_

Обсуждено на заседании МО

Протокол № 5 от 05.06.2023

Согласовано на научно-методическом совете

Протокол №6 от 05.06.2023

г. Улан-Удэ

2023 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576, комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год. Авторы Лях В. И., Зданевич А.А., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и в соответствии с требованиями ФГОС НОО и основной образовательной программы МАОУ «СОШ №54 г. Улан-Удэ», учебного плана МАОУ «СОШ №54 г. Улан-Удэ» .

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

- формирование первоначальных представлений 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;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В связи с отсутствием спортивного зала программа скорректирована: заменены виды силовых, гимнастических упражнений на игры, беседы. Уроки в зимнее время проводятся в кабинетах, в теплом переходе, в коридорах школы. Также зимой проводятся уроки по лыжной подготовке. Уроки начинаются с общеразвивающих упражнений. Далее следует теоретическая часть урока: беседы, презентации, викторины, игры.

В тёплое время уроки проводятся на спортивной площадке, на участке возле школы.

#### **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (турнике);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного размера);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## 2. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики

попоказателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, 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.

Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах. Стойка, ходьба, бег на лыжах.

Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Настольные игры (шашки, шахматы, домино)

Внимание, зрительная память, логика, усидчивость.

Основными формами организации образовательного процесса по физической культуре являются:

- традиционный урок;
- урок в нетрадиционной форме (урок-игра, урок-проект, урок-практика, урок-конференция, урок-викторина и др.)

Основные виды организации образовательного процесса по физической культуре являются: лекции, презентация, викторины, составление кроссвордов и т.п.

Распределение учебных часов по разделам программы с учётом программы воспитания с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

	<b>Раздел</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»</b>	<b>Кол-во часов</b>	
1	Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> </ul>	7	Практика, теория

2	Кроссовая подготовка	<p>знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</p> <p>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований</p>	14	практика
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</p> <p>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>	14	практика
4	Настольные игры	<p>- знать правила и организацию проведения настольных игр;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</p>	10	Теория, практика
5	Лыжная подготовка	Воспитание активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности	5	практика
6	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</p> <p>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>	5	Теория, практика
7	Подвижные игры с мячом	<p>- Знать терминологию избранной игры;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</p> <p>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</p> <p>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</p>	4	практика
8	Легкая атлетика	<p>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владеть терминологией легкой атлетики;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</p> <p>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p>	5	Теория, практика

9	Подвижные игры	Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры	4	практика
---	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----------

### 3. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание темы урока	Спорт.об орудован ие	Кол-во часов	Дата проведен ия
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>				
1.	ТБ: Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке и на футбольном поле. Совершенствование строевых команд.		1	
2.	Совершенствование высокого и низкого старта. Разучивание специальных беговых упражнений.		1	
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м.		1	
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»		1	
5.	Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Прыжки через низкие барьеры. Прыжок в высоту Подвижная игра «Горячая линия»	секундом ер	1	
6.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Горячая линия»		1	
7.	Развитие координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты» (на основе легкоатлетических упр-ий)	Флажки, конусы, обручи, мячи, скакалки, эстаф. пал очки	1	
<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>				
8.	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 м. Игра «Подвижная цель»		1	
9.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Игра «Преодолей препятствие»		1	

10.	Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения		1	
11.	Совершенствование техники бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.		1	
12.	Равномерный шестиминутный бег. игра «Охотники и утки»		1	
13.	Встречные эстафеты	Эстаф. палочки	1	
14.	Круговая эстафета	Эстаф. палочки	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b>				
15.	Ознакомление с правилами безопасного поведения в кабинете с инвентарём и гимнастическими снарядами. Развитие внимания, координации, мышления в ОРУ.		1	
16.	Повторение правил выполнения физических упражнений. Тренировка двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа, раз (девочки) и отжимание от пола, раз (мальчики).		1	
17.	Контроль отжимание.		1	
18.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке. Игра на внимание: съедобное- несъедобное.	Гимн.мат ы	1	
19.	Совершенствование упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад в группировке.	Гимн.мат ы	1	
20.	Комбинация: двойной кувырок вперёд, кувырок назад, полушпагат.	Гимн.мат ы	1	
21.	Контроль за развитием двигательных качеств: двойной кувырок вперёд, кувырок назад, полушпагат	Гимн.мат ы	1	
22.	Прыжки на скакалке. Контроль на время девочки. Игра «Снежки»	скакалка	1	
23.	Прыжки на скакалке. Контроль на время мальчики. Игра «Поймай мышку»	скакалка	1	
24.	Вращение обруча. Игра «Повтори»	обруч	1	
25.	Контроль наклоны вперед из положения сидя ноги врозь. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.	Гимн.мат ы	1	
26.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» на выносливость	Гимн.мат ы	1	
27.	Контроль. Подъем туловища из положения «лежа на спине» на время	Гимн.мат ы	1	
28.	Наклоны вперёд, не сгибая ног в коленях из положения стоя на возвышенности (стул, куб)	Гимн.мат ы	1	

<b>Настольные игры (10 ч)</b>				
29.	Домино.	Домино	1	
30.	Домино.	Домино	1	
31.	Шашки.	Шашки	1	
32.	Шашки.		1	
33.	Турнир по шашкам.		1	
34.	Турнир по шашкам.	шашки	1	
35.	Шахматы.	шахматы	1	
36.	Шахматы.		1	
37.	Турнир по шахматам.		1	
38.	Турнир по шахматам.		1	
<b>Лыжная подготовка (5 ч)</b>				
39.	Лыжная подготовка	лыжи	5	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5 ч)</b>				
40.	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»		1	
41.	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»		1	
42.	Кувырок вперед.Игра «Раки»	маты	1	
43.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		1	
44.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»		1	
<b>Подвижные игры с мячом (4ч)</b>				
45.	Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки"	мячи	1	
46.	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	мячи	1	
47.	Подвижные игры на скорость и координацию движений.		1	
48.	Правила безопасности в упражнениях с мячами. Бросок мяча. Игра «Передал – садись»		1	
<b>Кроссовая подготовка (7 часов).</b>				
49.	Совершенствование техники бега на средней дистанции. Игра «Охотники и утки»		1	
50.	Совершенствование техники бега на средней дистанции. Игра «Охотники и утки»		1	
51.	Специальные беговые упражнения. Равномерный шестиминутный бег		1	



52.	Способы регулирования физической нагрузки. Равномерный шестиминутный бег.		1	
53.	ТБ на уроке. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м		1	
54.	ТБ на уроке. Контроль за развитием двиг-х кач-в: бег 1000 м.		1	
55.	Способы регулирования физической нагрузки. Равномерный шестиминутный бег.		1	
<b>Лёгкая атлетика (5 ч)</b>				
56.	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Воробышки-попрыгунчики»		1	
57.	Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения, финиширования. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров.		1	
58.	Бег на 60 метров. Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики».		1	
59.	Ознакомление с доврачебной помощью при лёгких ушибах, ссадинах, царапинах, потёртостях. Челночный бег 3х10 м		1	
60.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров		1	
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>				
65-68	Подвижные игры на скорость и координацию движений.		4	