

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Репьёвская основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023г. Председатель ШМС <u>Л.И.Пчёлкина</u>	СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР <u>Л.И.Пчёлкина</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	УТВЕРЖДАЮ. Директор МКОУ Репьёвская ОШ <u>Л.Б. Радаева</u> Приказ № <u>188-08</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.
---	--	---

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Класс: 4  
Уровень общего образования: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ  
Учитель физической культуры: ТРУНОВА КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА  
Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год  
Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год, в неделю 3 часа

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2021.
2. Физическая культура, 4 класс : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019.

Рабочую программу разработала Трунова Кристина Сергеевна

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **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 «Лётка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди
- 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.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### 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.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот переступанием.*

#### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Тема	Количество часов
1	2	3
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11ч)</b>		
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1
2	Разновидности ходьбы и бега.	
3	Разновидности ходьбы и бега.	
4	Бег на скорость 30, 60 м.	1
5	Бег на скорость 30, 60 м.	1
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
9	Метание теннисного мяча на дальность	1
10	Метание теннисного мяча на дальность	1
11	Метание теннисного мяча на дальность	
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 ч)</b>		
12	Равномерный бег 5 мин	1
13	Равномерный бег 6 минут	1
14	Равномерный бег 6 мин	1
15	Равномерный бег 7 мин	1
16	Равномерный бег 7 мин	1
17	Равномерный бег 8 мин	1
18	Равномерный бег 8 мин	1

19	Равномерный бег 9 мин		1
20	Равномерный бег 9 мин		1
21	Равномерный бег 10 мин		1
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.		1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12ч)</b>			
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.		1
24	Техника акробатических упражнений.		1
25	Техника акробатических упражнений.		1
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.		1
27	Ходьба по бревну на носках.		1
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1
30	Висы и упоры (оценка техники).		1
31	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).		1
32	Прыжки через скакалку		1
33	Прыжки через скакалку		1
34	Прыжки через скакалку		1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14ч)</b>			
35	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.		1
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».		1
37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»		1
38	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».		1
39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		
41	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».		1
43	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».		

45	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
46	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
47	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (11ч)

49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Ступающий шаг с палками	1
51	Скользкий шаг с палками Учет	1
52	Повороты переступанием вокруг пяток	1
53	Скользкий шаг с палками	1
54	Повороты переступанием вокруг носков	1
55	Подъем ступающим шагом	1
56	Повороты переступанием Учет	1
57	Передвижение на лыжах до 2-х км	1
58	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1
59	Игры на лыжах	1

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР. (13ч)

60	Техника безопасности во время занятий играми	1
61	Ведение мяча на месте и в движении	1
62	Ведение мяча с изменением направления	1
63	Передача мяча на месте и в движении	1
64	Передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	1
65	Учебная игра в «Футбол»	1
66	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
67	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1

68	Нижняя прямая подача. Учет.	1
69	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
70	Учебная игра в «Пионербол»	1
71	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
72	Учебная игра в «Волейбол»	1

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА 11ч)

73	Техника безопасности. Передача двумя руками от груди.	1
74	Передача мяча сверху из-за головы	1
75	Ловля и передача мяча	1
76	Ведение мяча.	1
77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
78	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1
79	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	1
80	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	1
81	Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	1
82	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	1
83	Мини-баскетбол.	1

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)

84	Бег по пересеченной местности	1
85	Равномерный бег 6 мин.	1
86	Равномерный бег 7 мин.	1
87	Равномерный бег 8 мин.	1
88	Равномерный бег 9 мин.	1
89-90	Равномерный бег 10 мин.	1
91	Кросс 1 км	1

### ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. (12ч)

92	Виды ходьбы и бега.	1
93-94	Спринтерский бег.	1
95	Бег на результат 30, 60 м	1
96-97	Техника прыжков	1
98	Прыжок в длину с места.	1
99-100	Метание мяча на дальность	1
101-102	Тестирование	1