

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа  
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

**Рассмотрено**

ШМО учителей начальных классов  
Протокол от 25.08.2023 №1

**Утверждаю**  
Директор школы

Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа по физической культуре  
для обучающихся 4 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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 «Летка-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 или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **(102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (104 час)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры (35 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол»

### Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	<b><u>Лёгкая атлетика и подвижные игры</u></b>	24			
	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и		Фронтальный опрос		

1	подвижными играми.				
2	История развития физической культуры в России в XVIII-XIX вв. Подвижная игра.		Фронтальный опрос		
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.		Фронтальный опрос		
4	Бег с высоким подниманием бедра.		текущий		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.		текущий		
6	Челночный бег 3x10 м.		тестирование		
7	Положение — «низкий старт».		текущий		
8	Бег на 30 м на время		тестирование		
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».		текущий		
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.		текущий		
11	Равномерный медленный бег до 800 м.		текущий		
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.		текущий		

13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м		тестирование		
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.		контрольный урок		
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		текущий		
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.		текущий		
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.		текущий		
18	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		тестирование		
19	Преодоление препятствий.		текущий		
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
24	Подвижные игры.		текущий		
	<b><u>Гимнастика с основами</u></b>				

	<b><u>акробатики</u></b>	24			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.		Фронтальный опрос		
26	Кувырок вперёд.		текущий		
27	Лазание по канату в три приёма.		текущий		
28	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		текущий		
29	Вис согнувшись.		текущий		
30	«Мост» из положения лёжа на спине.		текущий		
31	Вис углом.		текущий		
32	Комплекс ритмической гимнастики.		текущий		
33	Кувырок назад.		текущий		
34	Перелезание через препятствие (высота 100 см).		текущий		
35	Вис на согнутых руках.		текущий		
36	Переползание попластунски.		текущий		
37	Переползание попластунски.		текущий		
38	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.		Контрольный урок		
	Подтягивание из виса лёжа		тестирование		



39	на низкой перекладине.Отжимания в упоре лежа.				
40	Комбинация из элементов акробатики.		текущий		
41	Комбинация из элементов акробатики. 1		текущий		
42	Полоса препятствий.3		текущий		
43	Полоса препятствий.4		текущий		
44	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		текущий		
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		текущий		
46	Подвижные игры.		текущий		
47	Подвижные игры.		текущий		
48	Подвижные игры.		текущий		
	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	20			
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		Фронтальный опрос		
50	Повторение поворотов переступанием на месте.		текущий		
			текущий		

51	Поворот переступанием в движении.				
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		текущий		
53	Спуск в основной стойке.		текущий		
54	Спуск в низкой стойке.		текущий		
55	Одновременный двухшажный ход.		текущий		
56	Равномерное передвижение по дистанции.		текущий		
57	Подъём «Ёлочкой».		текущий		
58	Равномерное передвижение по дистанции.		текущий		
59	Торможение «Упором».		текущий		
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
61	Спуски и подъёмы изученными способами.		текущий		
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
63	Спуски и подъёмы изученными способами		Контрольный урок		
64	Равномерное передвижение.		текущий		
			текущий		

65	Равномерное передвижение.				
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
67	Равномерное передвижение.		текущий		
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
	<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика</b>	37			
69	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
70	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.		Фронтальный опрос		
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
73	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
77	Подвижные игры.		текущий		
78	Подвижные игры.		текущий		
79	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Фронтальный опрос		
	Подвижные игры с		текущий		

80	элементами футбола.				
81	Бег из различных исходных положений.		текущий		
82	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		текущий		
83	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.		Контрольный урок		
84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		текущий		
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.		текущий		
86	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.		Фронтальный опрос		
87	Ведение баскетбольного мяча.		текущий		
88	Ведение баскетбольного мяча.		текущий		
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
93	Ведение футбольного мяча.		текущий		
	Ведение футбольного		текущий		

94	мяча.				
95	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
96	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
97	Бег на 30 м.		тестирование		
98	Челночный бег 3х10 м.		тестирование		
99	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
100	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		
101	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		
102	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса :**

### Литература для учителя:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос.Федерации.- М.: Просвещение, 2011

### Литература для учащихся:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г

### ***Демонстрационные печатные пособия:***

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

### ***Технические средства обучения:***

музыкальный центр

### ***Учебно-практическое оборудование:***

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр  
скакалки  
комплект матов гимнастических  
гимнастический подкидной мостик  
обручи пластиковые  
флажки  
рулетка измерительная  
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы  
лыжи