

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Шаховская основная школа**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

\_\_\_\_\_/Н.Н.Гнусенкова/

Протокол № 1

от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете

протокол № 1

от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ Шаховская  
ОШ

\_\_\_\_\_/А.А.Рыськова /

Приказ №185

от 30. 08. 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

Предметная область «Физическая культура»

Уровень, класс: НОО 4 класс

Срок реализации программы: 1 год

с. Шаховское  
2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, соответствующей Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) и авторской программы автора В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2013 год.

УМК «Школа России». Программа для общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). Москва. Просвещение, 2013.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю)

Срок реализации программы 2023/2024 учебный год

**Основная цель курса:** – 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.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 4 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013.

# **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС.**

## **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 межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты:**

- 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;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### Знания о физической культуре

#### Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

#### Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика с основами акробатики.

*Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*

Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*

Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Название раздела, урока	Кол- во час.	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1	
2.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Нормы ГТО.	1	
3.	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета. Нормы ГТО.	1	
4.	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1	
5.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1	
6.	Прыжок в длину. учет Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	
7.	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель» Нормы ГТО.	1	
8.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».	1	
9.	Равномерный бег 6 мин. Нормы ГТО.	1	
10.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>		
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1	
12.	Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
13.	Ведение мяча с изменением направления.Игра «Вызови по имени».	1	
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.Игра «Овладей мячом».	1	
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1	
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «Мяч ловцу».	1	
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «Охотники и утки».	1	
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.Игра «Снайперы».	1	
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1	
21.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1	
22.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1	
23.	Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «»Перестрелка».	1	
24.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>		
25.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	

26.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
27.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
28.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
29.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
31.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
32.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
33.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
34.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
35.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
36.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
37.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
38.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
39.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
40.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
41.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
42.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
43.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
44.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -Учет. Нормы ГТО.	1	
45.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	1	
46.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
47.	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1	
48.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1	
49.	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1	
50.	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1	
51.	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1	
52.	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1	
53.	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1	
54.	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1	
55.	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1	
56.	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1	
57.	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1	
58.	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1	
59.	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1	
60.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1	
61.	Спуски с пологих склонов - учет. Дистанция до 2,5 км	1	
62.	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1	
63.	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1	
64.	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1	
65.	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км	1	
66.	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1	
67.	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1	
68.	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1	
69.	Спуски с пологих склонов. Дистанция до 2,5 км	1	



70.	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1	
71.	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1	
72.	Зачет по теме "Лыжная подготовка".Повороты переступанием в движении.Эстафеты.	1	
73.	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1	
74.	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1	
75.	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>		
76.	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1	
77.	Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч».	1	
78.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
79.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу Нормы ГТО.	1	
81.	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	
82.	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1	
83.	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1	
84.	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1	
85.	Бросок снизу по б/большому кольцу.	1	
86.	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»2.	1	
87.	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1	
88.	Учебная игра в «мини-баскетбол»2	1	
	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		
89.	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1	
90.	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место» Нормы ГТО.	1	
91.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет Нормы ГТО.	1	
92.	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1	
93.	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место» Нормы ГТО.	1	
94.	Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты.	1	
95.	Шестиминутный бег. Метание мяча. Нормы ГТО.	1	
96.	Метание мяча. Игра «Метко в цель» Нормы ГТО.	1	
97.	Бег 1500 м без учета времени. Нормы ГТО.	1	
98.	Подтягивание, наклон туловища вперед -учет. Игра «Конники-спортсмены». Нормы ГТО.	1	
99.	Зачет по теме "Легкоатлетические упражнения". Метание мяча на дальность (зачет) (Нормы ГТО) Развитие скоростно-силовых способностей	1	
100.	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	1	
101.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	
102.	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги. Нормы ГТО.	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	

## Воспитательный потенциал урока

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры и спорта, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие физической культуры и спорта нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам сделавшим важный вклад в развитие физической культуры и спорта в нашей стране,

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

