

Комитет администрации Косихинского района Алтайского края, по
образованиюМуниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полковниковская средняя общеобразовательная школа им. С. П. Титова»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «Полковниковская
СОШ им. С. П. Титова»
В. В. Санарова
Приказ № 10 от
«31» августа 2023г.
Руководитель МО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 4 класса
на 2023– 2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Лях В.И.
// Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
– 64 с. //

Составитель: Ложененко Прасковья Фоминична
учитель начальных классов, первая
квалификационная категория

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 4 классе

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, принимать другие мнения и высказывания, уважительно относиться к ним;
- 9) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся сможет:

- Владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Учиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- С помощью учителя отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- Добывать новые знания в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов учебника, выполнения пробных поисковых упражнений; находить ответы на вопросы, используя учебник, словари и энциклопедии, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; пользоваться памятками.

- Овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

- Ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения.
- *Высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; Слушать и понимать высказывания собеседников, вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; быть готовым изменить свою точку зрения.
- Быть готовым конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках и следовать им, общаться и взаимодействовать со сверстниками, в том числе в ситуации столкновения интересов, на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Согласованно работать в группе: а) планировать работу в группе; б) распределять работу между участниками проекта; в) понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы; г) уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); д) осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе.

Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами ИКТ, освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними;

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиасообщения.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающийся сможет:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся сможет:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; сканировать рисунки и тексты.

Обработка и поиск информации

Обучающийся сможет:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся сможет:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;

Предметные результаты :

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля ,
- рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

Раздел « Способы физической деятельности»

Ученик научится:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

- **«Гимнастика с элементами акробатики»**

Ученик научится:

- выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами,
- кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис

согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки,

— лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма, прыгать в скакалку, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах,

— запоминать небольшие временные промежутки,

— подтягиваться, отжиматься;

- **«Легкая атлетика»**

Ученик научится:

— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег,

— метать мешочек на дальность и мяч на точность,

— прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий,

— бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой,

— пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- **«Лыжная подготовка»**

Ученик научится:

— передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом,

— выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,

— переносить лыжи под рукой и на плече,

— проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой»,

«лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км,

— играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- **«Подвижные и спортивные игры»**

Ученик научится:

— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху,

— бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами,

— играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будьосторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. 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, физкультминуток, 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. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.

Плавание. **Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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 легкой 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.

Поурочное тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
I четверть		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 4 x 9 м	1
5	Тестирование метания мяча на дальность	1
6	Спортивная игра «Футбол»	1
7	Техника прыжка в длину с разбега	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Контрольный урок по «Футболу»	1
10	Тестирование метания малого мяча на точность	1
11	Тестирование наклона вперёд из положения сидя	1
12	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
15	Тестирование виса на время	1
16	Броски и ловля мяча в парах	1
17	Броски мяча в парах на точность	1
18	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
19	Броски и ловля мяча	1
20	Техника безопасности Броски и ловля мяча	1
21	Ведение мяча	1
22	Подвижные игры	1
23	Круговая тренировка	1
24	Визы	1
25	Круговая тренировка	1
26	Упражнения на гимнастическом бревне	1
27	Вращения обруча	1
28	Техника безопасности Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
29	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
30	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
31	Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
32	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
33	Подвижная игра на лыжах «Накаты» Подвижная игра на лыжах	1

34	<i>Контрольный урок по лыжной подготовке</i>	1
35	Организационно-методические требования на уроках плавания	1
36	Изучение теории. Скольжение на груди и спине	1
37	Изучение теории. Упражнения в воде	1
38	Изучение теории. Плавание кролем на груди	1
39	Изучение теории. Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем	1
40	Изучение теории. Повороты в воде	1
41	Изучение теории. Игровые упражнения с нырянием	1
42	Изучение теории. Упражнения на согласование работы рук и ног	1
43	Изучение теории. Контрольный урок по плаванию	1
44	Полоса препятствий	1
45	Усложнённая полоса препятствий	1
46	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
47	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
48	Знакомство с опорным прыжком	1
49	Опорный прыжок	1
50	Контрольный урок по опорному прыжку	1
51	Техника безопасности Броски мяча через волейбольную сетку	1
52	Подвижная игра «Пионербол»	1
53	Упражнения с мячом	1
54	Волейбольные упражнения	1
55	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», «из-за головы»	1
56	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
57	Тестирование виса на время	1
58	Тестирование наклона вперёд из положения сидя	1
59	Тестирование прыжка в длину с места	1
60	Тестирования подтягиваний	1
61	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.	1
62	Тестирование метания малого мяча на точность	1
63	Беговые упражнения	1
64	Тестирование бега на 30высокого старта	1
65	Тестирование челночного бега 4 x 9 м	1
66	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
67	Бег на 1 000 м	1
68	Спортивные игры	1