

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету физическая культура для 4 класса рассчитанной на 108 часов.

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура», Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой. На изучение предмета физическая культура 4 класс учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе изменяется количество часов и за год составляет 101 час. Прохождение программы в полном объеме осуществляется за счет объединения тем в один урок.

Формы текущего контроля по предмету: устный опрос, устные ответы на вопросы, сдача нормативов, контроль за освоением техники упражнений.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Личностные результаты.

#### Выпускник научится:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению 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);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### Предметные результаты.

#### Выпускник научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнуть ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,

- выполнять вис согнувшись, углом;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные результаты.

Регулятивные результаты.

Выпускник научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные результаты.

Выпускник научится:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные результаты.

Выпускник научится:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Выпускник получит возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в содружестве необходимую взаимопомощь.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание (темы, перечень лабораторных и практических работ, экскурсий)
1	Лёгкая атлетика	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.</p> <p>Прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	<p>Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, перелезание по-пластунски.</p>
3	Подвижные игры	<p>На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передалсядись».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока	Формы текущего контроля	Кол – во часов
	Лёгкая атлетика и подвижные игры		24
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте	Устный опрос	1
2.	Спринтерский бег.	Устный опрос	1
3.	Прыжки в длину. Спринтерский бег.	Устный опрос	1
4.	Прыжки в длину.	Контроль за освоением техники упражнений	1
5.	Спринтерский бег.	Техника ходьбы в разном темпе	1
6.	Прыжки в длину.	Устные ответы на вопросы	1
7.	Спринтерский бег.	Техника освоения упражнения	1
8.	Спринтерский бег 30м.– контроль.	Норматив. Сдача норм ГТО.	1
9.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Техника освоения прыжка	1
10.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Техника освоения прыжка. Сдача норматива.	1
11.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Техника освоения упражнения.	1
12.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	Устный опрос о ТБ.	1
13.	Метание мяча. Кроссовый бег.	Техника метания мяча. Сдача норматива.	1
14.	Прыжок в длину с разбега-контроль.	Техника освоения прыжка. Сдача норматива.	1
15.	Метание мяча. Кроссовый бег.	Техника освоения упражнения.	1
16.	Метание мяча на дальность – контроль.	Техника освоения упражнения.	1
17.	Метание мяча в цель. Кроссовый бег.	Техника броска мяча	1
18.	Метание мяча в цель - контроль.	Техника броска мяча. Сдача норматива.	1
19.	Кроссовый бег.	Устный опрос о ТБ.	1
20.	Кроссовый бег.	Техника броска мяча.	1

21.	Кроссовый бег – контроль.	Техника броска мяча	1
22.	Футбол. Пионербол.	Техника броска мяча	1
23.	Футбол. Пионербол.	Сдача норматива.	1
24.	Футбол. Пионербол.	Техника броска мяча. Сдача норматива.	1
25.	ТБ при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед, назад.	Игра.	1
Гимнастика с основами акробатики			30
26.	ТБ при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед, назад.	Устный опрос о технике безопасности	1
27.	Кувырок вперёд.	Техника выполнения кувырка вперед	1
28.	Кувырок вперёд.	Техника выполнения кувырка вперед	1
29.	Лазание по канату в три приёма.	Техника безопасности.	1
30.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Практическая работа	1
31.	Вис согнувшись.	Техника выполнения упражнения.	1
32.	«Мост» из положения лёжа на спине.	ТБ. Техника выполнения упражнения.	1
33.	«Мост» из положения лёжа на спине.	Техника выполнения упражнения	1
34.	Вис углом.	ТБ. Техника выполнения упражнения.	1
35.	Вис углом.	Техника выполнения упражнения.	1
36.	Комплекс ритмической гимнастики.	Техника выполнения упражнения.	1
37.	Комплекс ритмической гимнастики.	Техника выполнения упражнения.	1
38.	Кувырок назад.	ТБ. Техника выполнения кувырка .	1
39.	Кувырок назад.	ТБ. Техника выполнения упражнения.	1
40.	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	ТБ. Техника выполнения упражнения.	1

41.	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	Техника выполнения упражнения	1
42.	Вис на согнутых руках.	Техника выполнения упражнения	1
43.	Переползание по-пластунски.	ТБ. Техника выполнения упражнения	1
44.	Переползание по-пластунски.	Техника выполнения упражнения	1
45.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	Техника выполнения упражнения	1
46.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	Техника выполнения упражнения	1
47.	Комбинация из элементов акробатики.	Устный опрос по технике безопасности	1
48.	Комбинация из элементов акробатики.	Техника выполнения упражнения	1
49.	Комбинация из элементов акробатики.	Техника выполнения упражнения	1
50.	Полоса препятствий.	ТБ. Техника выполнения упражнения	1
51.	Полоса препятствий.	Техника выполнения упражнения	1
52.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	Техника выполнения упражнения	1
53.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	Техника выполнения упражнения	1
54.	Подвижные игры.	Игра.	1
55.	Подвижные игры.	Игра-соревнование.	1
56.	Подвижные игры.	Игра.	1
	Подвижные игры и лёгкая атлетика		49
57.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Устный опрос	1
58.	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	Устный опрос	
59.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техника выполнения броска мяча	1
60.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Техника выполнения броска мяча	
61.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техника выполнения упражнения.	1
62.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Бросок мяча на результат. Устный опрос.	1



63.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Техника выполнения упражнения.	1
64.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Техника выполнения упражнения.	1
65.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Техника выполнения упражнения.	1
66.	Подвижные игры.	Игра.	1
67.	Подвижные игры.	Игра-соревнование.	1
68.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Устный опрос	1
69.	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	Устный опрос	1
70.	Подвижные игры.	Игра.	1
71.	Подвижные игры.	Игра-соревнование.	1
72.	Бег из различных исходных положений.	ТБ. Техника выполнения упражнения.	1
73.	Бег из различных исходных положений.	Техника выполнения упражнения.	1
74.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Техника выполнения упражнения	1
75.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Техника выполнения упражнения	1
76.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Норматив физической подготовленности. Сдача норм ГТО.	1
77.	Метание малого мяча на дальность.	ТБ. Техника выполнения упражнения.	1
78.	Метание малого мяча на дальность.	Техника выполнения упражнения.	
79.	Метание малого мяча на дальность.	Сдача норм метания мяча.	1
80.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	Техника выполнения упражнения	1
81.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	Техника выполнения упражнения	1
82.	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх	Доклад «Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх».	1
83.	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх. Ведение баскетбольного мяча.	ТБ. Техника ведения баскетбольного мяча	1
84.	Ведение баскетбольного мяча.	Техника ведения баскетбольного мяча	1

85.	Ведение баскетбольного мяча.	Техника ведения баскетбольного мяча	1
86.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	Техника ведения баскетбольного мяча	1
87.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	Техника ведения баскетбольного мяча	1
88.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Техника броска баскетбольного мяча	1
89.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Техника броска баскетбольного мяча	1
90.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Техника броска баскетбольного мяча	1
91.	Ведение футбольного мяча.	ТБ ведения мяча	1
92.	Ведение футбольного мяча.	Техника ведения футбольного мяча	1
93.	Ведение футбольного мяча.	Техника ведения футбольного мяча	1
94.	Совершенствование элементов спортивных игр.	Игра-соревнование.	1
95.	Совершенствование элементов спортивных игр.	Игра-соревнование.	1
96.	Бег на 30 м.	Техника выполнения упражнения.	1
97.	Челночный бег 3x10 м.	Техника выполнения упражнения.	1
98.	Совершенствование элементов спортивных игр.	ТБ. Игра-соревнование.	1
99.	Подвижные игры и эстафеты.	Игра, эстафета	1
100.	Подвижные игры и эстафеты.	Игра, эстафета	1
101.	Подвижные игры и эстафеты.	Игра, эстафета	1
Всего			101