

«Рассмотрено» на МО школы
Руководитель МО
И.А. Романова И. А.
« 31 » 08 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
С.Н. Чиндяева С. Н.
« 31 » августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор школы
Л.П. Бострикова Л. П.
« 01 » сентября 2022г.
Приказ № 265
от « 01 » сентября 2022г.



Рабочая программа

Наименование курса: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 4 А, Б

Учитель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Тельпуховский Валерий Валерьевич

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа (3 час в неделю)

Планирование составлено на основе примерной рабочей программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы:

В.И. Лях – 5 –е издание, Москва Просвещение, 2018 г.

Рабочую программу составил: Тельпуховский В.В.

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена на основе авторской программы В.И. Лях в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, на основе нормативных документов:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373

-Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки ,Ф от 6 октября 2009г. № 373» от 31 декабря 2015г. № 1576

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2019год)

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Цель предмета: формирование у воспитанников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи: – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

4 класс (102 ч – 3 ч 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. При наличии бассейна — включить в программу занятия

плаванием.

Содержание предмета

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. Комплекс ГТО в общеобразовательных учреждениях.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

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

Лёгкая атлетика 48 ч

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

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, 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 ч

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа 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, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка 20 ч

Организуемые 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 10

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».

Региональный компонент. Известные спортсмены Ульяновской области.

ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела/темы	Количество	Количество тестов
1.	Легкая атлетика	48	8
2	Гимнастика	24	6
3	Лыжная подготовка	20	6
4	Подвижные игры	10	

УМК: 4 класс Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и	5,37-	8,31 и	5,50 и	5,51-	8,51 и
9	5,16 и	5,17-	8,16 и	5,40 и	5,41-	8,41 и
10	5,00 и	5,01-	8,01 и	5,30 и	5,31-	8,31 и
Челночный бег 3x10 м						
6	10,2 и	11,2-	11,8 и	10,8 и	11,6-	12,1 и
7'	9,9 и	10,8-	11,2 и	10,2 и	11,3-	11,7 и
8	9,1 и	10,0-9,5	10,4 и	9,7 и	10,7-	11,2 и
9	8,8 и	9,9-9,3	10,2 и	9,3 и	10,3-9,7	10,8 и
10	8,6 и	9,5-9,0	9,9 и	9,1 и	10,0-9,5	10,4 и
Подтягивания (кол-во раз) Вис (с)						
6	3 и	2	1 и ниже	10 и	4-9	3 и ниже
7	4 и	2-3	1 и ниже	12 и	5-11	4 и ниже
8	5 и	3-4	2 и ниже	14 и	7-13	6 и ниже
9	6 и	3-5	2 и ниже	16 и	8-15	7 и ниже
10	7 и	4-6	3 и ниже	18 и	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и	9-16	8 и ниже	16 и	8-15	7 и ниже
7	18 и	9-17	8 и ниже	17 и	9-16	8 и ниже
8	19 и	10-18	9 и ниже	17 и	9-16	8 и ниже
9	20 и	10-19	9 и ниже	18 и	9-17	8 и ниже
10	21 и	11-20	10 и	18 и	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и	3-5	2 и ниже	11 и	6-10	5 и ниже
7	7 и	4-6	3 и ниже	12 и	6-11	5 и ниже

8	8 и	4-7	3 и ниже	12 и	6-11	5 и ниже
9	9 и	5-8	4 и ниже	13 и	7-12	6 и ниже
10	10 и	5-9	4 и ниже	14 и	7-13	6 и ниже

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
Раздел : Легкая атлетика, подвижные игры -24 часа				
1.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1		
2.	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв	1		
3.	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца	1		
4.	Бег с высоким подниманием бедра	1		
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1		
6.	Челночный бег 3x10 м (тест)	1		
7.	Положение - «низкий старт». Бег на 30 м на время (тест)	1		
8.	Прыжок в длину с места. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1		
9.	Равномерный медленный бег до 800 м. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки, подтягивания на низкой (д), высокой (м) перекладине (тест)	1		
10.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 , метание на дальность (тест)	1		
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
12.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1		
13.	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на	1		

	дальность (тест)			
14.	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность (тест)	1		
15.	Преодоление препятствий	1		
16.	Бег в равномерном темпе до 1000 м (тест)	1		
17.	Попеременный бег	1		
18.	Подвижные игры	1		
19.	Подвижные игры	1		
20.	Подвижные игры	1		

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
Раздел : Гимнастика со основами акробатики -24 часа				
1.	Правила поведения на уроках гимнастики	1		
2.	Кувырки вперёд	1		
3.	Кувырки вперёд (техника выполнения)	1		
4.	Лазанье по канату в три приёма	1		
5.	Лазанье по канату в три приёма	1		
6.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений (тестирование)	1		
7.	Вис согнувшись	1		
8.	Вис согнувшись(техника выполнения)	1		
9.	«Мост» из положения лёжа на спине	1		
10.	«Мост» из положения лёжа на спине (техника выполнения)	1		
11.	Вис углом	1		
12.	Вис углом (техника выполнения)	1		
13.	Комплекс ритмической гимнастики	1		

14.	Кувырок назад	1		
15.	Кувырок назад (техника выполнения)	1		
16.	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	1		
17.	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	1		
18.	Вис на согнутых руках	1		
19.	Вис на согнутых руках на высокой перекладине на время	1		
20.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	1		
21.	Комбинация из элементов акробатики	1		
22.	Полоса препятствий	1		
23.	Подвижные игры	1		
24.	Подвижные игры	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Раздел : Лыжная подготовка, подвижные игры -30 часов				
1.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1		
2.	Повторение поворотов переступанием на месте.	1		
3.	Поворот переступанием в движении.	1		
4.	Передвижение попеременно- двухшажным ходом.	1		
5.	Передвижение попеременно- двухшажным	1		

	ходом (техника выполнения)			
6.	Спуск в основной стойке.	1		
7.	Спуск в основной стойке (техника выполнения)	1		
8.	Спуск в низкой стойке.	1		
9.	Спуск в низкой стойке (техника выполнения)	1		
10.	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1		
11.	Подъём «лесенкой».			
12.	Подъём «елочкой».	1		
13.	Подъём «елочкой» (техника)	1		
14.	Торможение падением	1		
15.	Равномерное передвижение по дистанции.	1		
16.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1		
17.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1		
18.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах (контрольное прохождение дистанции 1000 метров)	1		
19.	Спуски и подъёмы изученными способами, учебное прохождение дистанции	1		
20.	Спуски и подъёмы изученными способами, учебное прохождение дистанции (техника)	1		
21.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу.	1		
22.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1		
23.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча.	1		

24.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу. Ловля мяча. Передача мяча на месте.	1		
25.	Подвижные игры с основами баскетбола. ОРУ.	1		
26.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу. ОРУ.	1		
27.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1		
28.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1		
29.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1		
30.	Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1		

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
Раздел : Легкая атлетика -28 ч				
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1		
2	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1		
3	Бег из различных исходных положений	1		
4	Бег из различных исходных положений	1		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (тест)	1		
7	Прыжки с высоты	1		
8	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
9	Прыжки с поворотом на 360 градусов	1		
10	Прыжки с поворотом на 360 градусов (техника выполнения)	1		

11	Метание малого мяча на дальность с одного шага	1		
12	Метание малого мяча на дальность с одного шага (тест)	1		
13	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1		
14	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность (тест)	1		
15	Броски набивного мяча (1 кг) вперёд	1		
16	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд вверх	1		
17	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1		
18	Ведение баскетбольного мяча в низкой стойке, средней, высокой.	1		
19	Ведение баскетбольного мяча на месте, вокруг себя	1		
20	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	1		
21	Ведение баскетбольного мяча	1		
22	Ведение футбольного мяча	1		
23	Ведение футбольного мяча	1		
24	Совершенствование элементов спортивных игр	1		