

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ШКОЛА С.КОРОМЫСЛОВКА  
КУЗОВАТОВСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

---

Россия, 433778, Ульяновская область, Кузоватовский район, с.Коромысловка, ул. Гагарина, д.34  
Телефон: 8(84237) 42-2-04 e-mail:koromyslovschool@list.ru

Приложение к основной образовательной  
программе начального общего образования

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г .А. Чехонина  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ОШ с. Коромысловка  
\_\_\_\_\_ Г .А. Чехонин  
Приказ № 86- ОД от 30.08.2023 г.

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 4

Уровень общего образования: начальное общее образование

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рабочей программой. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Лях., 1-4классы. М.: Просвещение, 2019 г

Учебник: Физическая культура. . Авторы: . учебников В.И Лях , .1-4 классы.. М.: Просвещение, 2019  
Рекомендовано МО РФ

Рабочую программу составила: учитель физической культуры Капков Н.Н..

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

К концу обучения в \_\_\_\_\_ 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;
- 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.

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.

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.

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.

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, 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.

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.

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-4 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».

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. Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

-		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	1
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств..	1
4	Передвижение по диагонали.	1
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1
9-11	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	3
12	Равномерный медленный бег	1
13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1
14-15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	2

16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
17-18	Преодоление препятствий.	2
19	Челночный бег 3X10. Подготовка к ГТО.	1
20-25	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	5
-		
26	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
27-28	Кувырки вперед.	2
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1
30	Стойка на лопатках из упора присев	1
31	«Мост» из положения лежа.	1
32	Вис, согнув ноги.	1
33	Комплекс ритмической гимнастики.	1
34	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1
36	Вис на согнутых руках	1
37	Переползание по-пластунски	1
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	1
39-41	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине..	3
42-47	Комбинация из элементов акробатики..	6
48-49	Комбинация из элементов акробатики..	2
-		
50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1

51	Повторение поворотов переступанием на месте	1
52	Поворот переступанием в движении	1
53-54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2
55	Спуск основной стойке	1
56	Спуск низкой стойке.	1
57	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1
58	Подъём «лесенкой».	1
59	Подъём «ёлочкой».	1
60	Торможение «упором»	1
61-62	Равномерное передвижение по дистанции	2
63	Торможение «плугом»	1
64-65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	2
66	Эстафеты на лыжах	1
67-68	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
69	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1
70	Спуски и подъёмы изученными способами	1
71-72	Равномерное передвижение на лыжах.	2
73	ТБ во время подвижных игр. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1



74	Ведение баскетбольного мяча на месте	1
75-76	Ловля мяча на месте.	2
77-78	Броски мяча снизу.	2
79	Отбивы баскетбольного мяча.	1
80-81	Ведение баскетбольного мяча в движение.	2
82	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
83-84	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	2
85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1
86	Броски двумя руками от груди.	1
87	Подвижные игры на материале спортивных игр( баскетбол).( по выбору учащихся)	1
<b>-18</b>		
88	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1
89	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1
90-91	Смыкание приставными шагами в шеренге.	2
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
93	Прыжки с высоты.	1
94-95	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	2
96-97	Метание малого мяча на дальность	2
98-	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на	2

99	дальность	
100	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1
101	Выполнение контрольных упражнений	1
102	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. (по выбору учащихся) тестирование	1
		<b>102</b>