

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

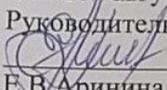
**Управление образования администрации города Ульяновска**

**МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.**

**РАССМОТРЕНО**

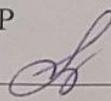
На заседании ШМО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО

  
Е.В.Арина

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
О.В.Кашеварова  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №323 от «30»  
августа 2023 г.

Директор МБОУ СШ

№ 52 имени Героя  
Российской Федерации

Шишкова А.В.



  
О.Н. Кузьмина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для 4 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

**Ульяновск 2023**

**Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Закон «об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №73-ФЗ) в редакции от 04.08.2023;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 7 декабря 2022 г. №569);
3. Федеральная образовательная программа начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под №372) Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 14 апреля 2023 г. №1/23;
4. Федеральные программы воспитания. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №8; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №52 (протокол от 26.08.2022 №1 Педагогического Совета);
8. Учебный план МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
9. Учебный календарный график МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В на текущий учебный год;

10. «Физическая культура» для начальной школы 1-4 классы учебник для общеобразовательных организаций / В И Лях. Просвещение 2020. (Школа России).

11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.  
Рабочая программа по физической культуре в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели (2 раза в неделю).

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**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
- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
  - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **4 классе** 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 перепагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### ***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.

**В 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физической культуры***

**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 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***

*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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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 вперед 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.

### ***Легкая 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, подъемы, торможение.

### ***Плавание.***

Овладение знаниями: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации

### ***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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, просты

прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по наметанным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;

прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимися или изменяющимися интервалами отдыха); бег на дистанцию до 400 м, равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеобразующих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

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

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности История возникновения комплекса ГТО Высокий старт. Игры	1
2	Новый комплекс ГТО Бег 30 м на результат. Прыжок в длину способом "согнув ноги" с короткого разбега	1
3	Нормативы ГТО Прыжки в длину с места – норматив ГТО Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание мяча с места.	1
4	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега - норматив ГТО Челночный бег 3*10м на время. Бег до 3 мин	1
5	Метание мяча. Норматив ГТО – бег 1000 м Игры	1
6	Бег 60м- норматив ГТО Игра "Салки" на время. Игры	1
7	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта Метание мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 20 м Тестирование на гибкость- норматив ГТО	1
8	Техника безопасности в спортзале Подтягивание - норматив ГТО. Игры с мячом	1
9	Передача мяча снизу и ловля мяча двумя руками. Игра с мячом	1
10	Передача мяча сверху и ловля мяча двумя руками. Эстафеты с набивными мячами	1
11	Комплекс упражнений с предметами. Ведение мяча. Пьоса препятствий из 5 предметов.	1
12	Ловля и передача мяча снизу и сверху. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом Игра - эстафета с эстафетной палкой	1
13	Ловля и передача мяча снизу и сверху. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча по прямой в движении шагом Игра - эстафета с ведением мяча.	1
14	Ведение мяча по прямой в движении шагом Игра - эстафета с ведением мяча.	1
15	Игра с применением изученных способов ведения, передач и ловли мяча.	1
16	Эстафеты с применением изученных способов ведения, передач и ловли мяча.	1
17	Правила безопасности на уроках гимнастики Комплекс упражнений утренней гимнастики Правила предупреждение травматизма, организация мест занятий Кувьрки вперед и назад	1
18	Кувьрки вперед и назад Лазание по канату в 3 приема. Стойка на лопатках перекатом	1
19	Кувьрки Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом	1

20	Повороты на месте. "Мост". Лазание по канату, стойка на лопатках. Кувьрки назад (на оценку).	1
21	Построение в 3 перенги. Лазание по канату, стойка на лопатках, "мост".	1
22	Построение в 3 перенги "Мост" (на оценку). Акробатические элементы и соединения. Лазание по канату.	1
23	Повороты на месте и построение в 3 перенги ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии - в виде полосы препятствий. Прыжки. Лазание по канату.	1
24	ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии - в виде полосы препятствий. Прыжки. Висы на низкой перекладине.	1
25	Комплекс упражнений с мячами. Висы прогнувшись. Прыжки. Игра с мячами.	1
26	Перестроению из колонны по одному в колонну по три. Вис прогнувшись.	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Висы прогнувшись. Подтягивание - норматив ГТО	1
28	Полоса препятствий. Вис прогнувшись. Прыжки со скакалкой. Игра со скакалкой.	1
29	Полоса препятствия. Игра со скакалкой.	1
30	Игры с различными предметами. Тест на гибкость - норматив ГТО	1
31	Упражнения на пресс. ОФП	1
32	Полоса препятствия. Игры с различными предметами	1
33	Правила безопасности на занятиях лыжами и температурный режим. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Передвижение на лыжах.	1
34	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Повороты «переступанием»	1
35	Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Повороты «переступанием»	1
36	Передвижение на лыжах до 1 км. Повороты «переступанием»	1
37	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Спуски в В С, П С, Н С. Передвижение до 1,5 км в медленном темпе.	1
38	Спуски и подъемы «лесенкой». Передвижение до 1,5 км в медленном темпе.	1
39	Спуски и подъемы «елочкой». Передвижение до 1,5 км в среднем темпе.	1
40	Спуски и подъемы «елочкой». Повороты «переступанием» в движении	1
41	Торможение «плугом» и «упором». Передвижение до 2 км в медленном темпе.	1
42	Торможение «плугом» и «упором». Спуски и подъемы. Передвижение до 2 км в медленном темпе.	1

43	Торможение «шлугом» и «упором». Спуски и подъемы Передвижение до 2 км в среднем темпе.	1
44	Передвижение до 2,5 км с применением изученных ходов	1
45	Передвижение до 2,5 км с применением изученных ходов в быстром темпе	1
46	Применение изученных ходов, спусков, подъемов, торможение и повороты Круговые эстафеты	1
47	Применение изученных ходов, спусков, подъемов, торможение и повороты 2 км норматив ГТО Круговые эстафеты	1
48	Применение изученных ходов, спусков, подъемов, торможение и повороты	1
49	Комплекс упражнений. Передача от груди, ведение мяча в баскетболе. Эстафеты	1
50	Комплекс упражнений со скакалкой и прыжки. Передача мяча от плеча. Эстафеты	1
51	Комплекс упражнений со скакалкой и прыжки. Развитие координационных способностей Игры	1
52	Игры с мячом и эстафеты Развитие координационных способностей	1
53	Техника безопасности в спортзале. Беседа о правильном дыхании. Строевые упражнения. Комплекс упражнений. Эстафеты	1
54	УГГ. Прыжки в высоту с бокового разбега. Бег до 1 мин Игра "охотники и утки".	1
55	Прыжки в высоту с бокового разбега Бег до 2 мин Эстафеты с обручами	1
56	ОРУ. Прыжки в высоту с бокового разбега. Прыжки со скакалкой Бег до 2 мин Эстафеты	1
57	ОРУ. Прыжки в высоту с бокового разбега. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч»	1
58	Комплекс упр. со скакалкой. Ведение мяча. Передача от груди в парах и тройках в движении Броски в кольцо. Подтягивание на результат. Бег до 2 мин	1
59	Комплекс упр. со скакалкой. Прыжки в длину с места - норматив ГТО. Ведение мяча. Передача от груди в парах и тройках в движении. Игры	1
60	Ведение мяча. Передача от груди в парах и тройках в движении. Броски в кольцо. Тест на гибкость - норматив ГТО Техника безопасности при занятиях на спортплощадках.	1
61	Бег до 3 мин Челночный бег 3*10м Метание на дальность. Игра "перестрелка".	1
62	Многоскоки Метание на дальность. Прыжковые упражнения. Игра "салки".	1
63	Многоскоки Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра "салки".	1

64	Бег до 3-4 мин Метание на дальность на результат. Прыжки в длину с разбега	1
65	Встречные эстафеты Бег 30м на время Прыжки в длину с разбега	1
66	Бег 60 м- норматив ГТО Прыжковые упражнения. Игры	1
67	"Перестрелка". Прыжки в длину с разбега - норматив ГТО	1
68	Прыжки в длину с места на результат – норматив ГТО Круговая эстафета	1