

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Рассмотрена<br><br>на заседании МО учителей<br>музыки, ИЗО, Физкультуры, ОБЖ,<br>технологии (протокол №1 от<br>29.08.2022года) | Согласована<br><br>с зам директора по учебно –<br>воспитательной работе<br><br>_____ В.В.Алисовой | Принята<br><br>на заседании<br>педагогического совета<br><br>(протокол 1 от<br>29.08.2022года) | Утверждаю:<br><br>директор школы _____ Л.П.<br>Черных (приказ №164-од<br>от 31.08.2022года) |
|--|---|--|---|



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**4 класс**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

**Учитель: Черных Наталья Александровна**

**с. Каменка**  
**2022 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4-го класса составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» автора В. И. Лях, издательство «Просвещение», Москва, 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе в количестве 105 ч ежегодно. Курс по предмету состоит из трех частей: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

### Планируемые результаты

#### **Личностные:**

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

#### **Предметные:**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **Основные направления воспитательной деятельности**

### **1.Гражданское воспитание:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней).

## **2.Патриотическое воспитание:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в ЗОЖ;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

## **3.Духовно-нравственное воспитание:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора с оценкой поведения и поступков;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

## **4.Эстетическое воспитание:**

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности физической культуры и культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

## **5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного физического образования;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других;
- уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

## **6.Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и знакомства с деятельностью героев спорта;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

## **7.Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**8.Ценности научного познания:**ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного физического образования;
- установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

## **Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре. 5 ч**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение и важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека.

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни. 3ч**

Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 2ч**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 4ч**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. 88ч**

Строевые упражнения и строевые приемы. Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание большого и малого мяча, метание).с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

### **Тематическое планирование**

| №п/<br>п | Наименование<br>темы                       | Количество часов |                     |                       | Основные<br>направления<br>воспитательно<br>й<br>деятельности |
|----------|--|------------------|---------------------|-----------------------|---|
|          |  | всег<br>о        | Контр<br>·<br>работ | Практич<br>·<br>работ |   |
| 1        | Знание о физической культуре               | 5                |                     |                       | 1.2.3.4.5.6.  |
| 2        | Организация<br>здорового образа<br>жизни   | 3                |                     |                       | 2.3.5.8.  |
| 3        | Наблюдение за<br>физическим<br>развитием и | 2                |                     |                       | 1.2.5.6.7.  |



|          |   |            |          |  |                       |
|----------|---|------------|----------|--|-----------------------|
|          | <b>физической<br/>подготовленност<br/>и.</b>              |            |          |  |                       |
| <b>4</b> | <b>Физкультурно-<br/>оздоровительная<br/>деятельность</b> | <b>4</b>   |          |  | <b>1.2.4.5.6.7.8.</b> |
| <b>5</b> | <b>Спортивно-<br/>оздоровительная<br/>деятельность.</b>   | <b>88</b>  | <b>1</b> |  | <b>2.3.4.5.6.</b>     |
|          |   | <b>102</b> |          |  |                       |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п   | Тема раздела, урока  | ДАТА<br>ПРОВЕДЕНИЯ<br>УРОКА |                  |
|--|--|-----------------------------|------------------|
|  |  | Дата<br>по<br>плану         | Дата по<br>факту |
| Раздел 1. « Знания о физической культуре» 5 ч                                      |  |                             |                  |
| 1  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры в древних обществах. | 01.09                       |                  |
| 2  | История физической культуры в Европе в Средние века.   | 02.09                       |                  |
| 3  | Физическая культура народов разных стран   | 07.09                       |                  |
| 4  | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями   | 08.09                       |                  |
| 5  | Основные двигательные качества человека  | 09.09                       |                  |
| Раздел 2. Организация здорового образа жизни 2ч                                    |  |                             |                  |
| 6  | Правильное питание   | 14.09                       |                  |
| 7  | Правила личной гигиены   | 15.09                       |                  |
| Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 2ч    |  |                             |                  |
| 8  | Измерение длины и массы тела   | 16.09                       |                  |
| 9  | Оценка основных двигательных качеств   | 21.09                       |                  |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 4ч                            |  |                             |                  |
| 10   | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  | 22.09                       |                  |
| 11   | Физические упражнения для физкультминуток  | 23.09                       |                  |
| 12   | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  | 28.09                       |                  |
| 13   | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  | 29.09                       |                  |
| Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. ГИМНАСТИКА. Легкая атлетика. 32ч |  |                             |                  |
| 14   | Правила по ТБ. Строевые упражнения   | 30.09                       |                  |
| 15   | Построение по росту в одну шеренгу, бег 2мин   | 05.10                       |                  |
| 16   | Построение из одной в 2 шеренги. Бег 3мин  | 06.10                       |                  |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
| 17 | Построение в 2 шеренги. Повороты налево, направо, кругом.                 | 07.10 |  |
| 18 | Повороты на месте, бег на выносливость 3 мин.                             | 12.10 |  |
| 19 | Прыжок в длину с места  | 13.10 |  |
| 20 | Прыжок в длину с места  | 14.10 |  |
| 21 | Прыжок с поворотом на 180°  | 19.10 |  |
| 22 | Челночный бег 3х10м   | 20.10 |  |
| 23 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель                               | 21.10 |  |
| 24 | Отбивы резинового мяча двумя руками.                                      | 26.10 |  |
| 25 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4м                          | 27.10 |  |
| 26 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель                             | 28.10 |  |
| 27 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель                             | 09.11 |  |
| 28 | Прыжки через скакалку   | 10.11 |  |
| 29 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м                        | 11.11 |  |
| 30 | Броски набивного мяча от груди на дальность                               | 16.11 |  |
| 31 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд                               | 17.11 |  |
| 32 | Преодоление препятствий   | 18.11 |  |
| 33 | Обучение высокому старту. Бег с ускорением                                | 23.11 |  |
| 34 | Закрепление высокого старта. Бег с ускорением                             | 24.11 |  |
| 35 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.                | 25.11 |  |
| 36 | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега. | 30.11 |  |
| 37 | Упражнения на развитие координации движений.                              | 01.12 |  |
| 38 | Перекаты в сторону  | 02.12 |  |
| 39 | Обучение перекату назад с группированием.                                 | 07.12 |  |
| 40 | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.              | 08.12 |  |
| 41 | Перекаты в группировке вперёд-назад                                       | 09.12 |  |
| 42 | Обучение кувырку вперед в группировке                                     | 14.12 |  |
| 43 | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках.                  | 15.12 |  |
| 44 | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.           | 16.12 |  |
| 45 | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.                    | 21.12 |  |
|    | <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21Ч</b>  |       |  |
| 46 | Правила ТБ на уроках л/п. Одежда лыжника.                                 | 22.12 |  |
| 47 | Поворот переступанием вокруг носков лыж.                                  | 23.12 |  |
| 48 | Передвижение скользящим шагом без палок.                                  | 11.01 |  |
| 49 | Передвижение скользящим шагом с палками.                                  | 12.01 |  |
| 50 | Поворот переступанием вокруг пяток.                                       | 13.01 |  |
| 51 | Спуск в низкой стойке.  | 18.01 |  |
| 52 | Спуск в основной стойке.  | 19.01 |  |
| 53 | Подъём «лесенкой»   | 20.01 |  |
| 54 | Подъём «лесенкой» в уклон.  | 25.01 |  |
| 55 | Равномерное передвижение.   | 26.01 |  |
| 56 | Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.                        | 27.01 |  |
| 57 | Подъём в уклон скользящим шагом.  | 01.02 |  |
| 58 | Спуск на лыжах.   | 02.02 |  |
| 59 | ПОДЪЁМ ПОЛУЁЛОЧКОЙ.   | 03.02 |  |
| 60 | Подъём лесенкой.  | 08.02 |  |
| 61 | Подъём полуёлочкой.   | 09.02 |  |
| 62 | Подъём лесенкой.  | 10.02 |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход.  | 15.02 |  |

|     |  |              |  |
|-----|--|--------------|--|
| 64  | Попеременный двухшажный ход.   | 16.02        |  |
| 65  | Торможение плугом.   | 17.02        |  |
| 66  | Контрольный урок. Лыжная эстафета.   | 22.02        |  |
|     | <b>Подвижные и спортивные игры. Лёгкая атлетика. 33 ч</b>                    |              |  |
| 67  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике.                              | 01.03        |  |
| 68  | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)                                 | 02.03        |  |
| 69  | Вис лёжа на низкой перекладине.  | 03.03        |  |
| 70  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.                             | 09.03        |  |
| 71  | Способы закаливания.   | 10.03        |  |
| 72  | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).                         | 15.03        |  |
| 73  | Игры на основе баскетбола. Прием, передача, ведение мяча на месте.           | 16.03        |  |
| 74  | Ведение мяча на месте левой, правой рукой.                                   | 17.03        |  |
| 75  | Прием, передача мяча в движении  | 22.03        |  |
| 76  | Броски в цель (щит). ОРУ   | 23.03        |  |
| 77  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом                       | 24.03        |  |
| 78  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). | 05.04        |  |
| 79  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.                   | 06.04        |  |
| 80  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ.   | 07.04        |  |
| 81  | Ходьба противходом   | 12.04        |  |
| 82  | Смыкание приставными шагами в шеренге  | 13.04        |  |
| 83  | Размыкание приставными шагами в шеренге                                      | 14.04        |  |
| 84  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге                           | 19.04        |  |
| 85  | Прыжки через скакалку  | 20.04        |  |
| 86  | Прыжки в высоту  | 21.04        |  |
| 87  | Спрыгивание с препятствия высотой 40 см                                      | 26.04        |  |
| 88  | Прыжок в длину с разбега   | 27.04        |  |
| 89  | Прыжок в длину с разбега   | 28.04        |  |
| 90  | Прыжки через скакалку на одной ноге  | 03.05        |  |
| 91  | Прыжки через скакалку на одной ноге  | 04.05        |  |
| 92  | Прыжок в высоту с разбега. Бег на 30м.                                       | 05.05        |  |
| 93  | Метание теннисного мяча на дальность   | 10.05        |  |
| 94  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние                               | 11.05        |  |
| 95  | <b>Сдача нормативов ГТО.</b>   | <b>12.05</b> |  |
| 96  | Эстафеты с мячами.   | 17.05        |  |
| 97  | Развитие скоростно-силовых качеств.  | 18.05        |  |
| 98  | Развитие прыжковых качеств.  | 19.05        |  |
| 99  | Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.                         | 24.05        |  |
| 100 | Метание мяча на дальность.   | 25.05        |  |
| 101 | Бег, ходьба, прыжки, метание. Подведение итогов учебного года.               | 26.05        |  |
| 102 | Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.            | 31.05        |  |

